

وصفات الطبيـب

# للسعادة القصوى

**The Ultimate Happiness Prescription**

ديبـــاك شوپـــرا

مؤلف الكتب الأكثر مبيعًا بحسب النيويورك تايمز


مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق في الكفة الأخرى لرجح إيمانه.
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

وصفات الطبيب

# للسعادة القصوى

دار العلم للملايين
شارع مار إلياس ـ بناية متكو ـ الطابق الثاني
هاتف: 306666 1 (961)+ فاكس: 701657 1 (961)+
ص. ب.: 1085 - 11 بيروت 2045 8402 - لبنان
internet site: www.malayin.com
e-mail: info@malayin.com

**الطبعة الأولى 2013**



طبع في لبنان

تصميم وتنفيذ: سامو برس غروب

# وصفات الطبيب

# للسعادة القصوى


**تأليف**

ديپــــاك شوپــــرا

**ترجمة**

رجاء ابو شقراء



دار العلم للملايين

# المحتويات

# منتهى السعادة

غاية الحياة هي بثٌّ للسعادة ونشرٌ لها وامتداد، والسعادة هي هدف كلِّ هدف. معظم الناس لديهم انطباع أنَّ السعادة تأتي من النجاح الذي يحرزونه عندما يصبح لديهم ثروة كبيرة، ويتمتعون بصحّة جيّدة وقدرة على تنمية علاقات إنسانية جيّدة. وهناك بالتأكيد ضغط اجتماعيّ هائل يكتنف الاعتقاد بأنّ تلك الإنجازات الماليّة والصحّيّة والاجتماعيّة تساوي إنجاز السعادة، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ، فالنجاح والثروة والصحّة الجيّدة وتنمية العلاقات الإنسانيّة هي نتائج السعادة ومشتقّاتها، وليست أسبابها.

عندما تكون سعيدًا تكون أكثر ميلًا لاتخاذ خيارات في حياتك تقودك إلى تحقيق هذه الأشياء، ولكنّ العكس ليس صحيحًا، فكلّ واحد منّا قد لاحظ أناسًا في منتهى التعاسة مع أنهم حصّلوا ثروة هائلة وأحرزوا نجاحًا كبيرًا في أعمالهم. قد تعتبر الصحّة الجيّدة أمرًا واقعًا ويُساء استعمالها، وحتى أكثر العائلات سعادة قد تجد سعادتها هذه مدمَّرة جرّاء أزمة مفاجئة. إنّ التعساء من الناس هم أناس غير ناجحين، بحيث لا يغيّر واقعَهم مبلغٌ من المال مهما كبُر أو إنجاز مهما عظُم.

لذا، دعونا نحوّل أنظارنا إلى ما هو أبعد من الدلائل الخارجيّة، إلى عمق السعادة الداخليّة، التي نطمح جميعنا للحصول عليها، وهي

بعدُ تبقى صعبة المنال والإدراك. ففي السنوات الأخيرة القليلة، قام علماء النفس وباحثون في طبيعة الدماغ بأوّل بحث جدّيّ في السعادة. في الماضي، كان علم النفس في حقله، شبه مركّز على معالجة أسباب التعاسة، تمامًا كما هو الطب الداخلي مرتكز على معالجة المرض. ولكن الرغبة في التمتّع بصحّة جيّدة ودرء الأمراض والتحصّن ضدها بلغت أعلى مستوياتها في السنوات الأخيرة، تمامًا كما الرغبة في الحصول على السعادة والعيش في ظلالها.

ما يثير الدهشة، أنّ واحدًا من أكثر المواضيع جدليّة في حقل علم النفس الإيجابي، هو: «هل وُجِدَ بنو البشر حقًّا كي يكونوا سعداء؟» ربما، نحن جميعنا، نجري وراء وهم أو تخيّل توقده وتحفزه لحظات ظرفيّة آنيّة اتفاقيّة من السعادة التي لا يمكن أبدًا أن تتحوّل إلى حالة دائمة. أو ربما يحظى بعض الناس باستعداد طبيعي كي يكونوا سعداء، ويشكّلون تلك الفئة القليلة المحظوظة التي تنجو مما يواجهه سائر الناس من ممارسات تعيسة. ويؤكد بعض الخبراء أنَّ السعادة تحدث مصادفة، كمفاجأة عاطفيّة تأتي وتذهب بسرعة ولا تترك أثرًا دائمًا، وتزول ما إن تزول الصدفة التي أحدثَتْها.

طلعت مجموعة من الباحثين، المقدَّمين في حقل علم النفس الإيجابي الجديد، وبخاصّة منهم الأساتذة: Martin Seligman، وEd Diener، وSonja Lyubomirsky، بما سمّته معادلة السعادة. فقد وجد هؤلاء الباحثون ثلاثة عوامل يمكن أن تقدَّر كمّيًّا في معادلة بسيطة هي:

**السعادة = النقطة المحدّدة في الدماغ + الأحوال المعيشية + النشاط الطوعي**

**(أو) س = ن.م + أ.م + ن.ط**

**Happiness = Set Point + Conditions of Living + Voluntary Activities**

**(or) H = S + C + V**

وبما أنّ هذه المعادلة هي من أهمّ النظريّات المتعلّقة بالسعادة، فسوف نسبر أغوارها قبل أن نبرهن أنّ هناك طريقة أفضل للوصول إلى الهدف (تحقيق السعادة). وبالرغم من أنّ المعادلة أعلاه تساعد على تبيان الطريق، فهي لم تتعمّق كما يجب في كشف السرّ الحقيقيّ وراء السعادة والوصول إليها.

العامل الأوّل في المعادلة، *(النقطة المحدّدة) (ن.م)*، هو نقطة محدّدة في الدماغ، تقرّر مدى السعادة التي أنت فيها بالفطرة. التعيس من الناس لديه آليّة في دماغه تفسّر الأوضاع كمشاكل. السعيد من الناس، من الجهة الأخرى، لديه آليّة في دماغه تفسّر الأوضاع نفسها كفرص سانحة. وهكذا تكون ظاهرة «الكوب نصف الملآن أو نصف الفارغ» متجذّرة في الدماغ ومركّزة بطريقة لا تتغيّر كثيرًا طول الزمن. وبحسب نظريّة أولئك الباحثين فإنّ (النقطة المحدّدة) لدى الشخص مسؤولة عن 40 بالمئة تقريبًا من ممارسته السعادة، وكما يبدو، فإنّ هذه (النقطة المحدّدة)، هي في جزء منها وراثيّة. فإذا كان أهلك تعساء في حياتهم فمن المحتمل أن تكون تعيسًا مثلهم! ولكن هناك أيضًا مؤثرات من أيام الطفولة تلعب دورها، ويجب أن تؤخذ بعين الاعتبار.

إنّ لدى أدمغة الأطفال خلايا عصبيّة مرآويّة موصِلة تعكس صور أدمغة البالغين في محيطهم، وهذه الخلايا العصبيّة التي تسمّى خلايا عصبيّة مرآوية موصِلة في الدماغ، مسؤولة عن الطريقة التي يتعلّم فيها الأولاد تصرّفات جديدة، كما تقول النظريّة. وأثناء تطوّرهم، ليس على الأولاد أن يقلّدوا أهلهم لتعلُّم أشياء جديدة. عليهم أن يراقبوهم فقط، عندها تنطلق خلايا دماغيّة معيّنة بطريقة ما لتعكس النشاط في أذهانهم. مثلًا إذا أخذنا طفلًا في طور الفطام عن رضع حليب أمّه يراقب والديه كيف يأكلان، وبينما هما يتناولان الطعام ويضعانه في فمويهما، ترسل نواحٍ معيّنة في دماغيهما ومضات من نور. ومجرّد مراقبة الطفل هذا

النشاط، تجعل تلك النواحي نفسها تضيء وتومض في دماغه. بهذه الطريقة يتعلّم دماغ الطفل، الذي لا يزال في طور التكوين، تصرّفات جديدة من دون اللجوء إلى ممارسة عمليّة (التجربة والخطأ) وحسب.

هذا النموذج قد جُرِّب عند القردة، وامتدَّ نظريًّا ليشمل البشر. لقد زوّد الباحثين بتفسير مادّيّ لشيء غامض غموض التخاطر، أي القدرة على الشعور بما يشعر به الآخر. بعض الناس لديه هذه القدرة، وبعضهم الآخر ليست متوفّرة لديه. هناك عدد قليل من الأفراد الأولياء لديه تلك القدرة؛ قدرة ليست متوفّرة عند الآخرين. ولديه أيضًا الوافر من التخاطر إلى درجة كبيرة يصعب عليه تحمّلها عندما يكون شخص آخر يعاني تعاسة شديدة وآلامًا مبرّحة. تشير الأبحاث من خلال صور الرنين المغناطيسي (MRI وCAT) إلى أنّ وظيفة الدماغ تؤدّي دورًا مهمًّا وكبيرًا في عمليّة التخاطر. الخلايا العصبيّة المرآويّة الموصِلة في دماغ طفل تعكس صورة عواطف الآخرين من البالغين حوله ومشاعرهم، ما يدفع الطفل إلى الشعور فعلًا بما يشعر به أبواه. فإذا كان هناك ولد محاط ببالغين تعيسين، فجهازه العصبي يتبرمج على التعاسة، حتى لو لم يكن لديه سبب لأن يكون تعيسًا!

لماذا لا يتعلّم كلّ طفل عمليّة التخاطر؟ لأنّ تطوّر الدماغ معقّد إلى حدٍّ بعيد ويختلف بين كلِّ طفلٍ وآخر. فعندما كنّا أطفالًا، كانت أنواع وظائفنا الدماغيّة في طور البرمجة في الوقت نفسه، والبعض منّا لم يُعطَ التخاطر لديه إلّا دورًا صغيرًا. إنّه عدم مساواة مزعج ومحرج ومربك، يمتدّ ويؤثّر حتى في السعادة. عندما ترى أنَّ لدى الدماغ نقطة محدّدة للسعادة، تعود إمّا إلى الوراثة أو إلى تأثيرات الطفولة، يكون من السهل الحكم على أنّ لا شيء يمكن فعله من أجلها، ومن أجل تعديلها. وعلى كلّ حال، سيعتبر ذلك خطأ، لأنه لا الدماغ، ولا الوحدات الوراثيّة مركّبة تركيبًا ثابتًا لديك، فعلى العكس من ذلك، هي قيد الصنع، ويجري العمل

فيها في كلّ دقيقة من حياتك، وتنشأ وتتغير تكرارًا وبمواظبة. فأنت لا تزال تتأثر على مستوى الوحدات الوراثيّة جرّاء تجارب جديدة. إنّ كلّ خيار تتّخذه إنّما يرسل إشارات كيميائيّة تعبر دماغك، بما في ذلك خيار أن تكون سعيدًا، وكلّ إشارة تساعد على تشكيل الدماغ من سنة إلى أخرى.

بصورة إجماليّة، برهنت الأبحاث أنّ النقطة المحدّدة في الدماغ يمكن أن تتغيّر جرّاء ما يلي:

- **المخدِّرات والأدوية التي تُستعمل كرافعات للمزاج**، أو منعشات له ومنشّطات تفعل فعلها بصورة مؤقّتة وتترك أعراضًا جانبيّة.
- **العلاج الإدراكي المعرفي**، أو العلاج بالإدراك والمعرفة الذي يغيّر ما في الدماغ بمساعدتنا على تغيير معتقداتنا المقيِّدة، فكلٌّ منّا يروي لنفسه قصصًا يحملها داخل أفكاره تثير فيه الشعور بالسلبيّة والتعاسة، وتكرار الاعتقاد نفسه المرّة تلو المرّة... مثلًا (أنا الضحيّة دائمًا)، (أنا لست محبوبًا)، (الحياة ليست عادلة)، إلى آخر ما هناك من اعتقادات سلبيّة، يؤدّي إلى وجود ممرّات للألياف العصبيّة التي تقوّي السلبيّة بتحويلها إلى عادة فكريّة راسخة في طريقة التفكير. لكن هذه المعتقدات وأمثالها يمكن أن تُستبدَل بأخرى أقلّ سلبيّة وأقرب إلى الحقيقة... مثلًا: (لقد كنت الضحيّة في الماضي، ولكن ليس من المفروض أن أبقى هكذا، يمكنني أن أجد المحبّة إذا فتّشت عنها في أماكن أفضل... إلخ). وقد وجد الأطبّاء النفسانيّون أنّ تغيير معتقدات أساسيّة حقًّا يمكن أن يكون له التأثير نفسه في كيمياء الدماغ كالمخدِّرات والأدوية التي توصف طبّيًّا.
- **التأمّل**، الذي يغيّر ما في الدماغ بطرق إيجابيّة عديدة. إنّ التأثيرات البدنية للجلوس بسكينة وهدوء والذهاب في رحلة إلى داخل النفس،

تترك مدًى مدهشًا في إيجابيّته. لقد كانت تشكّل عقدة استغرقت الطويل من الوقت لحلّها. ولقد كان على الباحثين أن يعملوا على دحض الادعاءات الغربيّة بأنّ التأمّل كان ممارسة صوفيّة باطنيّة أو ممارسة دينيّة في أحسن الأحوال. أمّا الآن، فقد تحقّقنا من أنّ التأمّل يحرّك القشرة الصدغيّة للمخ - مركز التفكير الرفيع السامي - وينشّطها ويحثّ على إطلاق الناقلات العصبيّة الموصِلة بما فيها، الـ Dopamine، والـ Serotonin، والـ Oxytocin، وكذلك المخدِّرات الدماغيّة. فجميع هذه الموادّ الكيميائيّة التي تتكوّن بصورة طبيعيّة في الدماغ رُبطت بنواحٍ متعدّدة من السعادة. فالـ Dopamine هو مضادّ للكآبة؛ والـ Serotonin له علاقة بالاعتداد بالنفس واحترامها؛ والـ Oxytocin يُعتبر اليوم هرمون الفرح، وله دور إيجابيّ في الإثارة الجنسيّة؛ والمخدِّرات الدماغيّة مسكِّنات لما يعتري الجسد من أوجاع وآلام. إذًا، يجب أن يكون واضحًا أنّ التأمّل، برفعه مستويات تلك الموصِلات العصبيّة في الدماغ إلى مستويات أعلى، هو طريقة أفعل في تغيير النقطة المحدّدة للسعادة فيه. وليس هناك دواء أو مخدّر واحد يمكنه أن ينظِّم إطلاقًا وانطلاقًا منسّقًا لجميع تلك الموادّ الكيميائيّة في آنٍ معًا.

العامل الثاني في معادلة السعادة هو الأحوال المعيشيّة *(أ.م)*، لأننا جميعًا نودُّ أن نحسّن نوعيّة الحياة التي نحياها، ونعتبر الانتقال من أحوال تعيسة إلى أحوال جيّدة سيجعلنا أكثر سعادة، كأمر مفروغ منه. ولكن، على ما يظهر، أنّ هذا العامل يعطي فقط 7 إلى 12 بالمئة من تجربة السعادة المتوخّاة بمجملها. مثلًا: إذا ربحت الجائزة الكبرى في اليانصيب فإنك ستكون في البداية على جانب كبير من السعادة، ولكن بعد مرور سنة فإنك ستعود إلى المستوى الأساسي لسعادتك أو

تعاستك، وبعد خمس سنوات، سيعلن رابحو اليانصيب جميعهم أنّ تجربة الربح هذه جعلت حياتهم أسوأ.

ابتكر الخبراء في أمراض الضغط كلمة جديدة هي (EUSTRESS)، كي يصفوا الضغط الذي يسبّبه الفرح الشديد أثناء ممارسة حالة من السرور الغامر والعميق. كلّنا نودّ أن نخبر حالة كهذه من السعادة، ولكنّ الجسم لا يمكنه أن يفرّق بين حالة من الـ (EUSTRESS)، الفرح الشديد، وحالة من الـ (DISTRESS)، التعاسة الشديدة، فأيّة حالة من تينك الحالتين يمكنها أن تُثير ردّة فعل الضغط. وإذا لم يتمكّن الإنسان من التكيّف جيّدًا مع حالات الضغط هذه، فممارسة تجربة مفرحة جدًّا قد تكون مضرّة للقلب والغدد الصمّ في الجسم وغيرها من الأعضاء، كممارسة تجربة مزعجة جدًّا!

وكما الأحداث السارّة، كذلك الظروف المأسويّة، كحالة موت في العائلة أو طلاق أو مصيبة، أيًّا تكن، ألمّت بالعائلة، لا تؤثّر تأثيرًا كبيرًا في مستوى السعادة عند الإنسان على المدى البعيد. الناس لديهم قدرة فائقة على التكيّف مع أحداث سيّئة تصيبهم. وكما قال داروين، إنّ أهمّ عامل للبقاء والاستمرار ليس الذكاء ولا القوّة، ولكن القدرة على التكيّف. فالمرونة العاطفيّة، والقدرة على التكيّف واسترداد الشخص معنوياته بعد حصول شيء سيّء في حياته أتعسه، هي أيضًا من الدلائل الأقوى لمن يودّ أن يعيش مئة عام. الأشياء السيئة تحدث لكلّ إنسان، لكن القدرة على التكيّف بعد تلك الأحداث مزيّة ثمينة تصادفنا بصورة طبيعيّة. قدرتنا الاستثنائية على التكيّف، واللافتة للنظر تفسِّر، لماذا تسجِّل الأحوال المعيشيّة نقاطًا متدنية كدليل على السعادة بصورة عامة.

إنَّ 50 بالمئة من معادلة السعادة التي ذكرناها سابقًا، تعتمد على العامل الثالث ـ النشاط الطوعي ـ الأشياء التي نختار القيام بها كلّ يوم.

فأيّ نوع من الخيارات يجعلنا سعداء؟ نوع واحد منها يرتكز على المتعة الشخصيّة، لكنّ من المدهش بمكان، أنّ الباحثين لم يجدوا أنّ ذلك النوع هو الأبرز، فزيادة متعك الشخصيّة بأكل وجبة غذائيّة طيّبة أو القيام بنشاط جنسي وغيرها من النشاطات المُلِذّة، ستجلب نوعًا مؤقتًا من السعادة، قد يستغرق ساعات قليلة أو على الأكثر يومًا أو يومين؛ وعادةً ما يزول الإشباع الفوريّ للملذّات بسرعة!

نوع آخر من الخيارات يعزّز إخراج التعابير الخلّاقة ويحسّنها ويشجّع عليها؛ أو يقوّي سعادة شخص آخر. ففي كلا الحالتين المذكورتين، المنشود هو مستوًى أعمق للنفس. وبحسب ما يقول الباحثون، إنَّ جعل الناس الآخرين سعداء برهان على أنّ هناك طريقًا سريعًا للسعادة، وتأثيراتها طويلة البقاء. والعودة إلى التعبير الخلّاق لجعل نفسك سعيدًا يمكن أيضًا أن يولّد نتائج إيجابيّة تستمرّ مدى العمر.

هذا، باختصار، ما يخبرنا به الباحثون في أبحاثهم الجارية. ومع ذلك، نحن لا نضمن معرفة معادلة السعادة سعادة حقيقيّة أو سعادة مستمرّة؛ وحده، العامل الثالث في المعادلة ـ النشاط الطوعي ـ (ن.ط) يصل إلى أعماق حياة الإنسان ويفتح بابَ المكانِ الوحيد، الذي أعتقد حقًّا، أننا سنجد فيه سرّ السعادة! دعونا نَرَ ما سنجده خلف ذلك الباب. ما سنجده سوف يجيب عن السؤال الأهمّ: هل بإمكان البشر أن يكونوا سعداء حقًّا، إلى الأبد؟

تقاليد الحكمة الشرقيّة، تشير إلى أن الحياة لا بدّ أن يكتنفها الشقاء، الذي يأتي بأشكال مختلفة، شاملًا الحوادث، والحظّ العاثر، والتقدّم في السنّ، والمرض والموت. هذا يعني أنّ المتشائمين هم على حقّ، عندما يدّعون أن السعادة المطلقة ليست أكثر من وهم. فبنو البشر، بصورة خاصّة، يقاسون كثيرًا بسبب ما يُسفر عنه كلٌّ من الذاكرة والتخيّل. كلٌّ

منّا يحمل في داخله جروحًا من الماضي ويتخيّل أن المستقبل سيجلب المزيد من التعاسة والألم. المخلوقات الأخرى ليست مثقلة بالقلق في ما يتعلّق بالشيخوخة والعجز والموت. إنّ تلك المخلوقات لا تتمسّك بالماضي، وتتدبّر أمر كلّ ما يزعجها ويقلقها ويحزنها ويثير استياءها وامتعاضها.

إنّ لدى الحيوانات ذاكرة، فلو أنّك رفست كلبًا، فإنّ بإمكانه أن يتذكّر تلك الحادثة، وقد يكشّر عن أنيابه إذا حدث والتقاك بعد عشر سنوات. ولكنه، خلافًا للإنسان، لا يخطّط للانتقام بعد عشر سنوات. قدرتنا العقليّة على استيعاب المعاناة والألم تدفعنا لإيجاد مهرب منهما. لذلك نجد ملايين الناس يخطّطون في يومهم ما يمكّنهم من الهروب من آلام البارحة وتجنّب آلام الغد.

فبدلًا من تجربة الإفلات من المعاناة، تدعو الحكمة الشرقية إلى تشخيص المعاناة كما يشخّص الطبيب مرضًا عضويًّا. في التقاليد البوذيّة في الهند القديمة، هناك خمسة أسباب رئيسية رُبطت بالمعاناة والشقاء اللذين تسبّبهما:

1 ـ عدم معرفة الإنسان هويّته الحقيقيّة.

2 ـ التمسّك بفكرة ديمومة الحال في عالم مطبوع على التغيّر وعدم الدوام.

3 ـ الخوف من التغيير.

4 ـ التمسّك بأوهام مستجلَبَة اجتماعيًّا تسمى النفس الدنيويّة الـ (EGO).

5 ـ الخوف من الموت.

لقد تغيّرت الحياة بصورة كبيرة على مرِّ العصور، لكن منابع الشقاء تلك، لم تتغير، وإلى أن نجد لها حلًّا، فإنَّ أقوى الأدوية فاعلية، والتنشئة الأكثر حميميّةً وعاطفةً، وأعظم الجهود تفانيًا لجعل الآخرين سعداء، قد باءت بالفشل. إنّ معادلة السعادة المذكورة لا تخاطب الأمراض الحقيقيّة في الوجود الإنساني والتي نعيش آثارها ونتائجها. أن تحيا، يعني أن تخشى التغيير وتتمسّك بالنفس الدنيويّة الـ (EGO) ووعودها الزائفة، وتخاف من اقتراب الموت. إنّنا نفكّر مليًّا وبارتباك في أبسط سؤال أساسي: *مَن أنا؟*

فمن حسن الحظّ، ليس من الضروريّ أن تتصارع مع الأسباب الخمسة للشقاء وتشغل بالك بها، لأنها جميعها، مشمولة بالسبب الأوّل: جهلك وعدم فهمك هويّتك الحقيقيّة. وما إن تخبر هويّتك أو تعرف مَن أنت حقًّا، ينتهي كلّ شقائك. إنَّ هذا، طبعًا، تعهّدٌ عظيمٌ يحتاج الهائلَ من القدرات البشريّة، ولكنّه استمرَّ، على الأقلّ لثلاثة آلاف من السنين، ينتظر اكتشافه من كلّ جيل جديد يأتي عبر تلك السنين! كلُّ اكتشاف جديد يعتمد على الفرد. فنحن بطبيعتنا جميعًا نهتمّ بأنفسنا. فإذا أخذت بهذا الاهتمام وتبنّيتَه في داخلك، وجدت المكان حيث تسكن نفسك الحقيقيّة، وبعدها يبدأ سرّ السعادة بالانفتاح أمامك.

هويّتك الحقيقيّة تكمن في لبِّ الوعي والدراية خلف الفكر والذهن والنفس الدنيويّة الـ (EGO). عندما تتطلّع إلى أبعد من نفسك المحدودة ـ «الأنا» التي تجاهد من أجل إيجاد السلام والمحبّة والاكتفاء في الحياة ـ فأنت على الطريق الصحيح نحو هويّتك الحقيقيّة. إنّنا، جميعًا، متّصلون بمنبع (الخلق). لقد ترك لنا الحكماء القدامى صورةً جميلةً لتلك الحقيقة: وهي مزار مقدَّس في القلب يُخفي شمعةً صغيرة وهجُها أبديّ وسرمديّ. وحين تجد ذلك الوهج والنور، تكون

قد وجدت النورانية التي ستضيء ظلام الشك، والغضب، والحقد، والخوف، والجهل، وبالتالي تكون قد طردتها جميعها من أعماق نفسك.

من أنت ـ هويّتك الحقيقيّة ـ تتجاوز المكان والزمان والسبب والأثر الذي يتركه. إنّ لبَّ وعيك هو أبدي وخالد. فإذا عرفت نفسك على هذا المستوى، فسوف لن تشقى أبدًا. كثيرون هم الناس الذين يساوون بين التنوّر والتخلّي الذي يعني حالةً من الابتعاد والانعزال تبدو مخيفةً ومرعبةً، لأنهم يفترضون أنّ مباهج الحياة اليوميّة يجب أن يُضحَّى بها. فلو أُجبروا على أن يختاروا بين التنوّر والملذّات الشخصيّة، لاختاروا الأخيرة. لكن معرفتك هويّتك لا تعزلك أو تفصلك عن الاكتفاء في حياتك اليوميّة، بل بالعكس، هنا تجد منبع الإشباع والاكتفاء.

في المنبع، تكتشف الرابطة التي تجمعنا كلّنا. «الأنت» «الحقيقيّة» تتجاوز خصوصياتك وتمتد إلى ما هو أبعد من حدود نفسك الخاصّة. وهذا الامتداد وراء حدود النفس الخاصّة لا يعني التجرد من شخصيتك نهائيًّا، ومع ذلك هو شيء آخر يخشاه الناس عندما يفكّرون في التنوّر. ومرة أخرى أقول: العكس هو الصحيح. هذا وكما عبَّر عن ذلك «*الامتداد وراء حدود النفس الخاصّة*» أحد المعلّمين الروحانيّين الهنود، إذ قال: «محبّتي تشعّ كنورِ نارٍ كبّارة تشتعل في العراء، فهي ليست مركّزة على أحد ولا تُنكر أحدًا.» فإذا كنت تقدّر المحبّة والأمان والاكتفاء، فإنّ اكتشافك هويّتك الحقيقيّة سيزيد تلك الأشياء أضعاف الأضعاف.

من حسن الحظّ، أنَّ معرفتك نفسَك الحقيقيّة ليست صعبة... إنّها ما تريده وتبتغيه الطبيعة لنا. وما إن تجد الممرّ حتى تتتابع خطواتك، الواحدة تلو الأخرى، من دون ضغط، وإرهاق أو جهد. كلّ ما تحتاجه في رحلتك هو حبّة صغيرة من الثقة في بداية الأمر. في العالم الغربيّ ومجتمعاته، يربّى القلّة منّا على الاعتقاد الذي يقول: «الدواء الشافي من

الشقاء وعدم السرور هو التنوّر.» وأنت بدورك يمكنك أن تجرِّب هذه الحقيقة بنفسك؛ وحتى خلال خطواتك الأولى على الممرّ الذي اكتشفته سيزول بعض من شقائك بصورة مذهلة!

من المكان الذي تجلس فيه الآن في هذه اللحظة، وأنت تقرأ هذه الصفحة، يلوح التنوّر وكأنه شيء مهيب وبعيد المنال، إنه ليس كذلك... ففي الصفحات التالية سأزوِّدك بسبعة مفاتيح ترشدك في رحلتك. وبما أنَّ ما يُتوفَّق في فعله يكون دائمًا بسيطًا وطبيعيًّا ولا يحتاج إلى جهد كبير، دعني الآن أقدّم لك فكرة واحدة شديدة الفاعليّة عظيمة الأثر...

*«في هذا العالم من التغيّر المستمرّ، هناك شيء لا يتغيّر!»*

هذه الفكرة البسيطة تصف الهدف الذي ينشده الجميع. إذا ركّزت على تنفّسك، شَعَرْتَ بارتفاعه وانخفاضه. وإذا ركّزت على أفكارك، وجدتَها كذلك تأتي وترحل. كلّ وظيفة في جسدك تنحسر وتمتدّ، والحقيقة، أنّ العالم بكلّيّته يعمل بالطريقة نفسها.

من أين يأتي هذا الظهور والأفول، وهذا التعاظم والتصاغر، وهذا المدّ والجَزْر في هذا العالم؟ أين هو عدم التغيير الذي يجعل التغيير ممكنًا؟ الجواب هو: يجب أن يكون موجودًا. فمن دون البحر الهادئ، لا يمكن أن يكون هناك أمواج. ومن دون عقل هادئ متّزن لا يمكن أن يكون لديك أفكار. ومن دون ما يسمى «حالة الهمود»، حقل ذو قدرة كامنة غير محدودة للمادّة والطاقة، يخبرنا علم الفيزياء أنّه قد لا يكون هناك كون!

إنّ مراقبتنا وملاحظتنا أنّ التغيير بكلّيّته يرتكز على الهمود وعدم التغيير، فكرة مهمّة جدًّا. فهي تشير إلى أنّ وجودك، المشبوك بالتغيير، يجب أن يكون مغروسًا في حالة من كينونة أعمق لا تتغير أبدًا. إنّ لديك مرجعًا ألا وهو ما يسمّى «حالة الهمود». فكِّر في أيّ شيء يمكنك مراقبته

وملاحظته ـ شجرة، غروب الشمس، ظهور القمر في الليل، أو نجمة بعيدة في الفضاء. فأنت، المراقِب، وكذلك المراقَب، سوف يأتي يوم تزولان فيه. كلاكما محكومان بالزوال. ولكن «حالة الهمود» الأساسيّة لا تذهب ولا تأتي، وتبقى كما هي.

التنوّر بكلّ بساطة، يتطلّب إيجاد طريق للوصول إلى هذه الحالة، «حالة الهمود». وعندما تجدها، من الطبيعيّ أن تتماثل وتتوحّد. تقول: «هذه هي هويّتي الشخصيّة والأنا الحقيقيّة التي تخصّني.» ذلك هو كلّ ما يتطلّبه «التنوّر»، الذي يعني أنّ مفتاح السَّعادة بين يديك. المفاتيح السبعة للسعادة يمكن أن تسمّى أيضًا «المفاتيح السبعة للتنوّر» والتي تتألف من أشياء يوميّة بسيطة تأخذها بعين الاعتبار وتقوم بها من دون أيّ تغيير جذريّ في أسلوب حياتك. وليس عليك أن تخبر أيّ شخص آخر بأنك في طريقك نحو «التنوّر». ولكنّ الآخرين سيلاحظون أنّك أصبحتَ أكثر سعادةً واكتفاء.

العملية التي تقود إلى التنوّر هي عمليّة تدريجيّة وتحتاج إلى صبر وأناة، ولكن لحسن الحظّ، أنّ الفعل المباشر في البحث عنها يعطي ثماره بسرعة (هنا والآن). فأيّ خطوة تخطوها نحو لبِّ وعيك ـ «حالة الهمود» لديك ونحو نفسك الحقيقيّة ـ تزيل بعض أسباب التعاسة من حياتك. وفي الوقت نفسه، السعادة الداخليّة المغروسة فيك، والتي هي حقّك الطبيعي، سوف تنمو وتزدهر. وهكذا، أنت هنا على مفترق طريقين: طريق إزالة الظلام وطريق إحداث النور.

## المفتاح الأول

# كن مدركًا جسدك
# لا غافلاً عنه

إنّ جسدك والكون من حوله هما حقل موحَّد فذٌّ للطاقة والمعلومات والوعي. جسدك هو صلة الوصل بينك وبين (الكمبيوتر الكوني) الذي ينظّم عددًا من الأحداث لا يعدّ ولا يُحصى في وقتٍ واحد. وبالاستماع إلى متطلّبات جسدك والاستجابة لها بدراية ووعي، تقرع باب الإمكانات غير المحدودة، التي لا نهاية لها، حيث الاكتشاف، والخبرة الطبيعيّة وكلّ ما يعرض لك من أحداث ومشاهد ومشاعر تكون سلامًا وانسجامًا وفرحًا.

*هناك معبد واحد فقط في الكون... إنه جسم الإنسان*

*ـ توماس كارلايل*

**مرشدك الأوّل ودليلك** إلى السعادة المعوَّل عليه والأكثر موثوقية، هو جسدك. إنَّ الجسد مصمَّم لمساندة الفكر، وبعملهما معًا يكوّنان حالة نسمّيها سعادة. عندما تصمِّم على فعل شيء أو تجنُّبِه، اسأل جسدك: «كيف تشعر تجاه ما تفعله؟»، فإذا أجاب بإشارة بدنية مادية، أو عاطفية مُكرِبة، فأعد النظر في ما أنت مصمِّم على فعله. وإذا أرسل إشارة مريحة ومشوّقة، فاستمرَّ على ما تودّ فعله. الفكر والجسد كلاهما، يكوّنان حيِّزًا واحدًا أو حقلًا واحدًا، ومن غير الطبيعي أن نفصل بينهما، كما نفعل دائمًا! ولكلّ تجربة مركّبها المادّي، فإذا كنت جائعًا، فالفكر والمعدة يكونان جائعين معًا، وإذا كنت في وسط تجربة روحانية، فإنّ خلايا قلبك وكبدك تشارك في تلك التجربة. هذا، ولا يمكنك أن تكوّن فكرة واحدة أو إحساسًا أو شعورًا من دون استجابة من جسدك.

المفتاح الأول للسعادة يخبرنا أنك بوعيك جسدك، أنت على اتصال بحقل الإمكانات اللامتناهية. لماذا الشعور بأن الفكر والجسد والروح منفصل بعضها عن بعض طالما هي ليست كذلك؟ إنّ ذلك سببه قلّة الوعي والإدراك والتنبّه. فللوعي قوة وفعالية عظيمة، إذ يتناغم مع كلّ خليّة في الجسد وينظّم جميع تفاعلاته التي لا تعدُّ ولا تحصى. الوعي هو العامل الخفيّ والصامت الذي يمكّن جسدك من معرفة ما يفكر فيه عقلك، وفي الوقت ذاته يرسل التصحيحات والتعديلات من الجسد فيشعر العقل بأنه مفهوم ومدعوم ومؤيّد. مثاليًّا، عندما تقع في تجربة الحب، يلتقط عقلك هذه الحالة، بحيث تتغذى خلاياك بهذا الشعور، وتبتهج نفسك بوصولك إلى عمق يمكّنك من اكتشاف منبع الحب؛ وإنّ كلّ ما هو جميل في الحياة يُشبع كيانك بأكمله.

عندما يكون العقل والجسد والروح في حالة انسجام، تكون السعادة النتيجة الطبيعية لذلك الانسجام. ومن الناحية الأخرى تكون دلائل عدم الانسجام، التعب والألم والاكتئاب والقلق والمرض بصورة عامة. التعاسة هي شكل من أشكال المردود التصحيحي. فهي تدلّ على أنّ عدم الانسجام قد دخل (الحقل) في مكان ما ـ إما في العقل أو الجسد أو الروح ـ وبهذا يفقد الوعي تواصله. فقط عندما نتطلع إلى الوضع بهذه النظرة القدسية الكلّيّة، يمكننا أن نربط بين الصحة والتكامل والقداسة، لأن الثلاثة (العقل والجسد والروح) تتشاطر معًا حالات الانسجام أو عدمه. وربما تكون قد سمعت هذا المثل: «المشاكل والقضايا تكمن في الأنسجة والخلايا»... يعني أن المشاكل النفسية كالغضب والاكتئاب والاضطراب العصبي والعدائية والقلق الدائم، ليست نفسانية بكل بساطة، بل لها تلازم وتعالق بالدماغ، وعبر الجهاز العصبي المركزي، يقوم الدماغ بجعل كلّ خليَّة وكل نسيج في جسدك، على دراية بأن لديك مشكلة!

هذا الحقل بأكمله يهتزّ لمجرّد حدوث قرصة نابعة من ألم أو سرور. بعبارة أخرى إن هذا الحقل يكون على وعيٍ تامّ. عندما تسلّط وعيك على جسدك وعلى ما يقوله لك، يزداد وعيك بصورة كبيرة. الوعي ليس مجرد تكوين فكرة. الأُم تكون على دراية أو وعي بما يشعر ولدها من دون أن تفكر بأن «زيدًا أزعجه» أو «عمروًا أخطأ بحقه». الدراية هي حدسية بدهيّة. فكلّ ما عليك أن تفعله هو الانتباه، والدراية بدورها تمنحك سبيلًا إلى كلّ زاوية من الحقل اللامتناهي. إن هذا يشبه وصلك بالكومبيوتر الكوني لأنه عندما ينظم (الحقل) أصغر شيء في الخلق، فهو ينظم كلّ ما في الكون أيضًا.

والعكس هو صحيح كذلك. عندما تغفل وتسحب وعيك، تحصل ربكة على مستويات عدة في الوقت نفسه، وتتوقف حلقات المردود

التصحيحي عن العمل كما يجب، وينقطع التواصل بين الفكر والجسد، ويبدأ جريان الطاقة والتغذية المطلوبة التي تحتاجها كلّ خليَّة بالنقصان. وبعدم الاستماع إلى متطلبات جسدك، تضعه في موقف حرج يشبه موقف طفل أهمله أهله! فكيف يمكن لطفل أن ينمو ويتطور بطريقة طبيعية إذا أهمله أهله وتجاهلوا صراخه وطلبه للمساعدة واستمروا غير مكترثين لسعادته أو تعاسته؟ السؤال ذاته ينطبق على جسدك، ويقود إلى الجواب ذاته. الجسد لا يتوقّف عن النموّ والتطور في سنّ العشرين، السنِّ التي نسمِّيها اعتباطيًّا سنّ البلوغ والاكتمال. إنّ التغيّر الدائم للجسد لا يتوقف أبدًا في جميع مكوّناته حتى الوحدات الوراثية فيه! والتغير هذا لا يكون محايدًا أبدًا. فهو يقود إمّا إلى النموّ والتطور أو إلى الاتجاه المعاكس، أي إلى الانحطاط والاضمحلال والفوضى. الفرق يعتمد على مدى درايتك واستجابتك، لأن الاهتمام هو صلتك بحقل الإمكانات اللامتناهي.

هذا الحقل له صفات وميزات تساند الفكر والجسد والروح. هناك ثلاث ميزات تُسهم في إيجاد السعادة بصورة بارزة. الأولى هي الذكاء. فعندما تستمع إلى جسدك، فإنك تسترق السمع إلى ما يحدث في فكر الكون! وهذا يشمل عدة وظائف تحصل في الوقت نفسه وفي اللحظة نفسها. جسم الإنسان يمكنه أن يقدِّم أفكارًا ويعزف ألحانًا على الآلات الموسيقية ويفرز الهرمونات ويعدِّل حرارة الجلد ويقتل الجراثيم ويتخلص من السموم ويُنجب أطفالًا. إنه يفعل جميع هذه الأشياء في الوقت نفسه. إن ذلك عرض إعجازيّ للذكاء، وهذا الذكاء يسمح لك أن تتخذ خيارات تقود إلى الاكتفاء وحسن الحال.

إنّ هذا الاكتفاء يبدو غامضًا للكثير من الناس، ولكن بإمكاننا أن نفصِّل أبسط أجزائه ونحلّلها. إنه نتيجة للتفكير الصحيح والشعور الصحيح والعمل الصحيح. كلّ ناحية من هذه النواحي تتعلّق بالجسد. ليس علينا أن نضع حدودًا زائفة ومتكلفة بين خليّة طحاليّة تأخذ خيارًا

صحيحًا وبين العقل في اتخاذه خيارًا صحيحًا... فالذكاء يشمل الاثنين معًا. فإذا اقترفت هذه الخليّة خطأً ما على المستوى الكيميائي أو الجيني فإنها تموت أو تمرض. العقل عليه أن يفرّق بين ما هو صحيح وما هو خطأ على مستوًى مختلف من السلوكيات والأخلاق. والعواطف بدورها لديها مستواها الخاص في التفريق بين ما هو مغذٍّ للمشاعر وما هو ضارّ، أو ما بين العلاقات المحبَّبة وتلك الضارة. فعندما تكون مدركًا وواعيًا شؤون جسدك وما يقوله لك، ترى أن نوعية الذكاء لديك تزداد قوة ودقة؛ لأنّ بُعدها لا متناهٍ. وبينما يقوم جسم الإنسان بعمليات ووظائف مادية لا تعدُّ ولا تحصى، يتابع أيضًا تحركات النجوم والكواكب، لأن إيقاعاتك البيولوجية هي (سمفونية) الكون بمجمله! لهذا نسمّيه the universe «one verse», «one song» — «نظم واحد»، «أغنية واحدة».

الميزة الثانية للحقل هي الإبـداع، فالإبداع يُبقي مجرى الحياة عذبًا ومتجدِّدًا، ويمنع الكسل والجمود وبطلان الحركة ويطرد التعوّد والروتين. في معظم الأحيان يبدو الجسد عالقًا في الروتين. كلّ نَفَس يشبه الآخر، وكلّ دقة قلب تشبه تلك التي أتت قبلها، وللقيام بعملية هضم الطعام والتنفس، بكل بساطة، تحتاج خلايا جسمك إلى تكرار نفس العملية الكيميائية إلى ما لا نهاية بكل دقة؛ بحيث لا يسمح فيها لأيّ ارتجال. ومع ذلك فالجسد، بقدرة قادر، لديه قدرة هائلة على التكيف مع كلّ وضع جديد. فعندما تقرر أن تقوم بعمل جديد كأن ـ تنجب طفلًا أو تتسلق جبلًا أو تشارك في سباق طويل المسافة (Marathon) ـ فإن بلايين الخلايا في جسدك تتكيف مع ذلك القرار. المرونة هنا ليست ميكانيكية، هي لا تشبه أبدًا تزايد سرعة سيارتك بسبب ضغطك دوّاسة البنزين ، بل على الأصحّ، هي تكيّف تلقائي مبدع يقوم به جسدك بإتقان ودقة. ويمكنك معرفة هذا بمراقبة كيفية تفكيرك وكلامك بإبداع. ليس المطلوب أن تكون فكرتان متشابهتين تمام التشابه، ولا جملتان تتطلّبان

التعبير بالكلمات ذاتها، فالدماغ يعرض نموذجًا من النشاط العصبي ينسجم مع أي فكرة أو جملة، حتى ولو كانت هذه الفكرة أو تلك الجملة جديدة لم تظهر في تاريخ الكون من قبل. في المرويّات الهنديّة الموروثة تعرّف الحكمة الفيداوية (Vedic Wisdom) القديمة الإبداع بأنه الـ *Amanda*، أو منتهى السعادة، أو نعيم الجنة. وهذا النعيم يوصف عادةً بأنه سرور غامر عميق؛ ولكن لخلايا الجسد نعيمها، وهذا النعيم نراه في الديناميّة والقدرة على الحياة والنماء بنشاط لا متناهٍ.

وأن تكون في أوج كينونتك، يعني أن تحظى بهذا النعيم وتكون في غبطة وحبور. وعندما تصل إلى تلك الحالة، تشعر أن كلّ شيء أصبح ممكنًا... جسدك لم يعد ذلك العبء الثقيل؛ تشعر بأنك بخفة الهواء! لا شيء يَعْتُق أو يصبح بائتًا؛ وبدلًا من ذلك تشتعل طاقتك المبدعة لأن الإبداع يعتمد على قدرة ثابتة في حياة تجدِّد نفسها مؤسَّسة على هذه الغبطة وعلى هذا النعيم. ليس عليك أن تجبر نفسك على الغبطة وعلى أن تكون متنعمًا بالسعادة والفرح - حتى ولو جرّبت ذلك - فقط يمكنك أن تعيَها وتكون على دراية بها. منتهى السعادة هو في صلب الوعي والدراية وهو بطبيعته مفعم بالحياة، ومَرِح، ومتنبّه. ففقدان هذه الأشياء أو غيابها يمكن بسهولة أن يصحَّح بالغوص الأعمق في قلب الوعي والدراية.

الميزة الثالثة للحقل هي القوة. ومع أنَّ الخلايا تعمل على المستوى الميكروسكوبي، فإنها تحتوي على قوة تصارع بها من أجل بقائها حية وتكافح لتتطوَّر في محيط يبري سلاسل الجبال بأكملها وينحتها، ويجفف البحار الواسعة القديمة. القوة لا تعني التعدي. القوة التي لا تشعر بها ولا تراها، هي أعظم سلطة على الإطلاق، فهي تنظم عمل ألف بليون خليّة لتكون كائنًا حيًّا يعمل بسهولة وفاعليّة؛ وهي تدافع عنه ضد الميكروبات والفيروسات التي قد تؤذي الجسد... وتراقب انتشار مرض السرطان فيه.

مرّةً أخرى نقول إنه من المتكلّف أن نضع حدودًا حول هذه الميزة للحقل. الفكر والجسد والروح جميعها تعبِّر عن القوة كلٌّ بطريقته الخاصة. الفكر يعبِّر عنها كاهتمام وعزم، إذ يحوِّل شذرات الأفكار إلى إنجازات ماديّة بدنية حسّيّة. والجسد يعبِّر عن هذه القوة من خلال القوّة العضليّة وقدرته على التحمّل، وأيضًا من خلال تنظيم عمليات لا متناهية في قالب متماسك. أما الروح فتعبِّر عن قوّتها من خلال تحويل الطاقة المحضة الكامنة إلى حقيقة. ففي المرويّات الهندية الموروثة، القوة الروحية المسمّاة Shakti هي الأساس والجوهر البالغ أقصى الأهمية. عندما تمتلك الـ Shakti يمكنك تحويل غير المنظور إلى منظور، وكل ما تتخيله يبرز كحقيقة قائمة؛ ولن تكون هناك عوائق تحول دون تحقيقك رغباتك وإشباعها.

ليست الـ Shakti أسطورية ولا غامضة. إنها ميزة داخلية من التنبّه والوعي، ومن دونها تهيم ذرّات الأوكسجين غير المنظورة عشوائيًّا في الجوّ. إنّ تطبيق الدراية والوعي يجعل هذه الذرات الهائمة نفسها تحمل الحياة لكلّ خليّة في الجسم. وإذا تعمّقت أكثر رأيت الـ Shakti تتيح لك المجال لتسهم في الإبداع الكوني. فأنت هنا، لست مراقِبًا غير فاعل في الكون. الكون بأكمله يعبّر عن نفسه من خلالك في هذه الدقيقة التي أنت فيها. فهو يعرف ذاته من خلالك حالما تنطوي الدراية على ذاتها؛ كما يخفض المحوّل الكهربائيّ القوّة الكهربائيّة السارية في أسلاك عالية التوتّر، كذلك يخفض جسدك الطاقة الكونية إلى المستوى البشري. ولكن القوة تبقى هي نفسها من دون تغيير. إنّ أصغر شحنة كهربائية ترسلها خلية دماغية واحدة تساوي تمامًا عاصفة ناريّة من المغنطيسية الكهربائية في مجرّةٍ من النجوم في السماء لا عدّ لها. هذه القوة تسلك طريقها عبر الدراية، ما يعني، أنك حين تصبح على دراية بأيّ شيء داخل نفسك أو خارجها، تزيد مشاركتك في القوة الكامنة في الكون.

أريدك أن ترى أنّ هذا الفعل البسيط الوحيد ـ كونك على دراية بما يدور في جسدك ـ يطلق زمام الذكاء والإبداع والقوة. كون الشخص على دراية ووعي ليس أمرًا تافهًا كما أنه ليس اختياريًّا. وعندما تسحب درايتك جرّاء الذهول أو الغمِّ أو عدم الاستقرار والأسى والقلق، ينقطع جريان الذكاء والإبداع والقوة، ويتوقف. فمعظم الحالات الطبيعيّة من الانحطاط والمرض التي نشهدها في سنِّ الشيخوخة، هي فعليًّا، النتيجة غير الطبيعية لنقصان الدراية التي تشعر بها كلّ خلية فتؤذي بالتالي بقية الخلايا.

إحدى الطرق الأساسية لأن تكون واعيًا وعلى دراية، هي أن ترسِّخ نفسك في جسدك، فليس هناك سحر أو غموض في هذه الطريقة. إنها ببساطة دوزنة بسيطة للأحاسيس في جسدك عندما تكون مشوشًا. لِنَقُلْ مثلًا، تجاوَزَك أحدُهم أثناء قيادتك سيارتك ـ ردة فعلك الطبيعية هي الانزعاج والغضب؛ عندما يكون شعورك هكذا، تفقد هدوءك وتركيزك الذي يربطك (بالحقل). لذلك جرّب ما يلي: بدلًا من الانزعاج من الفوضى حولك، عُد إلى داخل نفسك وتحسّس مشاعر جسدك، وخُذ نفسًا عميقًا، إنها طريقة سهلة للعودة والرجوع إلى وعي الجسد ودرايته.

ركز انتباهك على هذه الأحاسيس المشوّشة حتى تزول... ما قد قمت به هو كسر حلقة الإثارة وردّة الفعل تجاهها، وهذا يكوّن فسحة لا انفعال فيها ولا ردة فعل عكسية، ويوقف الانفعال ويمنعه من تزويد نفسه بالوقود، ويذكّر الجسد بحالته الطبيعية التي يكلِّلها الانسجام والتواصل وتنظيم الذات، ما يعيدك إلى ثباتك ورسوخك. فالتنظيم الذاتي المنسجم هو حالة همود الجسد. الضغط ينقلك إلى حالة أخرى من ردات الفعل البيولوجية المرتفعة التي تطلق سيلًا من الهرمونات وتزيد من دقات القلب وتثير يقظة مفرطة في الأحاسيس والكثير غيرها من الانفعالات المشابهة. ولكن هذه الانفعالات جميعها، مؤقتة؛ إنها إجراءات طوارئ

فقط. فإذا سمحت للانفعالات الضاغطة أن تصبح عادة لديك فإنّ عدم الانسجام سيدخل (الحقل). الحالة الطبيعية للدراية المريحة تحاول دائمًا أن تتعايش مع الحالة المضطربة لردّة الفعل الضاغطة، لكنّ هاتين الاثنتين لا تختلطان؛ فليس عليهما أن توجدا معًا في الوقت نفسه.

في أي وقت تشعر أنك ذاهل أو مغلوب على أمرك أو مضغوط أو مهموم، ترى نفسك ميالًا إلى الهروب من هذه الحالة. التنصّل هو أحد أشكال ذلك الهروب، وكذلك إلهاء نفسك وإرهاقها بالأعمال الدؤوبة أو تحوير فكرك بتناول الأدوية والمشروبات الروحية، هي أشكال أخرى من الهروب. هذا، وما يكتنف جميع أشكال الهروب، هو غياب الدراية والوعي. إنك تخدّر نفسك أو تشوّشها تحت تأثير معتقد خاطئ ألا وهو، أن الدراية أو الوعي الزائد يزيدان أَلَمَك. في الحقيقة العكس هو الصحيح. الدراية تُبلسم الألم وتشفي صاحبه، لأنها كلّيّة حقيقية، والبلسمة والشفاء هما رجوع إلى تلك الكلّيّة.

هذا وقد بدأت الأبحاث العلمية بفهم ظاهرة البلسمة والشفاء؛ إذ منذ ما يفوق ملايين السنين، تنمو أجسادنا وتتطور لتصل إلى تنظيم آلاف العمليات الميكروسكوبية التي تحصل في وقتٍ واحد. إذ إنَّ الأمراض تحدث عندما ينسى الجسد كيف ينظِّم نفسه تلقائيًّا، والشفاء يتمّ عندما يتذكر الجسد أن ينظم نفسه بنفسه.

قد تتعرض لجرثومة (النيمونيا) مثلًا، لكن هذا التعرض وحده لا يكفي للإصابة بالعدوى. إنك لن تلتقط عدوى مرض النيمونيا إذا عرف جسدك كيف ينتج أجسامًا مضادةً في داخله تقاومه، وهذه المعرفة والقدرة تعود إلى الدراية والوعي في نهاية الأمر. إنّ جهازك المناعيّ يدرك وجود تلك الجراثيم الغازية ويتعرّفها ويدعو إلى تدخل مناسب لإبادتها... وكلّ ذلك أفعال واعية. إذًا، الشفاء لا يمكن أن يُفهم إلّا إذا

كان العقل في كامل وعيه تمامًا كما هو الجسد. طبيًّا، لقد عزلنا الجهاز العصبي، وأجهزة الغدد الصّمّ، والقلب والشرايين، لكننا تجاهلنا الجهاز البلسمي الشفائي! إنه جهاز خفيّ، مع أنه يشمل كلّ جزء من الجسد ويستجيب لكل لمحة عابرة من فكرنا وأحاسيسنا. حتى الآن، لا شي يفوق الجهاز البلسمي ذكاءً وإبداعًا وقدرة، هذا الجهاز الذي تعوّدنا تجاهله ونسيانه.

البلسمة (الشفاء)، يجب أن تكون ثابتة كما التنفّس، فهي ليست عملية معزولة لدرء المرض. إنها تعني التواصل المستمر الثابت مع (الحقل). حتى الآن لقد عالجنا بتغطية شاملة الخطوة الأهم: صيرورتك على دراية ووعي لأحاسيسك ومشاعرك وكلّ ما يدور داخل جسدك. والشيء الآخر الذي تستطيع إنجازه الآن، هو أن تبدأ بجعل نفسك على دراية بالحقل الذي، بطريقة خفية، وغير منظورة، يوحّد كلّ شيء. كيف يتمّ ذلك؟ مبدئيًّا، إنك تركز على الأشياء حولك ـ الأحداث والناس وجميع الحوافز الخارجيّة - بدل ذلك، *حاول أن تتطلع إلى الأمداء والأحياز والفسحات الكامنة بين الأشياء*. إذا كنت تنظر إلى شخص ما، فحوّل انتباهك نحو الفراغ الذي يفصل بينكما؛ ذاك أنّ الحقل موجود حيث تعتقد أن لا شيء موجود، سواء في الفراغ بين الأفكار (بين فكرة وأخرى)، والفراغ بين الأشياء، والفراغ بين نَفَس وآخر، والفراغ بين حركة وأخرى. فجميع هذه الفراغات هي نفسها، وما نسمّيه «لا شيء» هو نقص في الدراية. فإذا كنت داريًا وواعيًا، كان الفراغ مترعًا وملآن وغنيًّا وديناميًّا. إنه (حقل الطاقة الكامنة الصافية)، إنه المنطقة المجهولة التي منها تبزغ اللحظة التالية وينبثق كلّ شي.

عادة ما يكون الفراغ في سكون دائم. عندما تتنبّه للفراغ، تسكّن فكرك، وفي الوقت نفسه يبدأ جسدك بالتنفيس عن نفسه بإطلاق الحرمان الكامن والمخزّن وإخراج التوتر وآثار الضغوط الماضية، ففي هذه الحالة

من الاستراحة العميقة، تصبح البلسمة أشدَّ نشاطًا. جسدك يحتاج إلى إطلاق الطاقة العالقة في الانفعالات والأحاسيس البالية وفي الذكريات والصدمات والجراح. مثاليًّا، أنت لا تتمسّك بهذه المؤثرات السلبية؛ ولا تريد الاستمرار بالتعايش معها ولا بإنعاشها وتقويتها بإضافة المزيد من الطاقة إليها. لكن جميعنا يفعل ذلك. نحن نكبت أجسادنا ونمنعها من الراحة ولا ندعها تُخرج ما هو كامن فيها ونحمّلها باستمرار المزيد من الأعباء والمطالب، سواء كان ذلك عن وعي أم عن قلة وعي.

إذا شعرت أنّ جسدك لا يعمل جرّاء ضغط هذه الأعباء والمطالب وثقلها فمن السهل أن تختبر ذلك. فقط دعه يسترخِ، ثم اجلس وأخبر جسدك أن بإمكانه فعل ما يشاء... عند ذاك ترى أنّ أحد الأمور التالية يمكن أن يحصل: تنهدات عميقة، نعاس، تدافع ذكريات، أحاسيس جسدية غير متوقعة (عادة تتبلور على شكل إرهاق أو ضيق)، انفعالات تلقائيَّة كذرف الدموع ربما يتبعها قليل من راحة البال. هذه جميعها عبارة عن إشارات يرسلها جسدك لإعلامك أنه في حاجة إلى فُسحٍ واستراحات لمداواة نفسه وإنعاشها.

أمّا إذا كان جسدك، فعليًّا، في حالة طبيعية ويبلسم نفسه بنفسه من دون مقاومة، فالتجربة أو الممارسة ستولد تأثيرًا معاكسًا. فإذا جلست ساكنًا وهادئًا وطلبت إلى جسدكَ أن يفعل ما يريده، فإنَّ واحدًا أو أكثر من الأمور التالية سيحدث: شعور بالهدوء العميق والأمان؛ قليل من الابتهاج؛ خفة وانشراح وفرح متدفق؛ شعور بالتساؤل عن المجهول والخفيّ الذي يطلُّ من خلال قناع هذا الوجود المادي الدنيوي.

بكلمات أخرى، عندما يكون جسدك في حالة طبيعية، تعيش حالةً من السعادة والفرح؛ وعندما تكون مسرورًا على هذا المستوى الخالي من العناء، تستعيد في ذاكرتك حقيقة من أنت في هذا الوجود، ويتشبَّع

وعيك، لأنك تجد في كلّ خليّة من خلايا جسدك حالة من البصيرة والفهم والفرح والثقة بالخلود والبقاء. في الهند يسمون هذه الحالة (*Sat Chit Amanda*) أي الدراية الخالدة بنعيم الجنة الأبدي. في حالة كينونتك هذه، يبلسم جسدك نفسه بمجرد معرفته لنفسه! ماذا يعرف جسدك؟ إنه يعرف الصفات والميزات الأعظم للقدسية ـ العلم الكلّي، والقدرة الكلّية والوجود الكلّي ـ التي هي فعلًا جوهر الحياة وعنصرها الأساسي.

# كي أفعِّل المفتاح الأول
# في حياتي اليومية، أُعِدُ نفسي
# بأن أفعل ما يلي:

1. سأتخذ الخيارات التي ترفع قوة الطاقة في جسدي إلى حدّها الأقصى. فجسدي هو صلة الوصل بيني وبين ذخيرة الكون من الطاقة اللامتناهية. فإذا شعرتُ بنقص في طاقتي بأيّ شكل من الأشكال، فهذا يعني أنني أقاوم جريان الطاقة اللامتناهي. سأسأل جسدي عمّا يحتاجه وأتبع نصيحته. فالحالة المثلى هي أن أختبر عيش حالة الخفة والانطلاق في حركاتي وتصرفاتي التي تحرّرني من القيود التي تكبّل جسدي فلا أشعر عندها بأني محصور في جسدي؛ إنّ جسدي والكون واحد.

2. قبل أن أتصرف بما تمليه عليَّ انفعالاتي، سأستشير قلبي. قلبي هو دليل يمكن الاعتماد عليه، خاصةً عندما أضع كامل ثقتي به. فهو يساعدني على خَبْر حالات العطف والرأفة والمحبة. القلب هو كرسيّ الذكاء العاطفي أو الانفعالي لا بل عرشه. فالذكاء الانفعالي يمكّنني من الاتصال والتواصل مع أعماق نفسي. إنه يغذي كلّ العلاقات، بتذكيري أن أرى نفسي في الشخص الآخر.

3. سوف يكون وجود الخفة في جسدي، مؤشري على وجود السعادة، وإذا شعرت بثقلٍ أو كسل في جسدي، فسأركز اهتمامي أكثر وأراقب هذه المشاعر، لأنها دلالات على أني أعاني الجمود والكسل وتأثير الروتين السلبي، مفضِّلًا هذا على خوض اختبار مكامن القوة في جسدي في كلّ لحظة من أجل الوصول إلى حياة

مفعمة بالتجدد والنشاط. إنّ أفضل طريقة لإمداد جسدي بالطاقة وتزويده بها هي أن أعطيه ما يحتاجه أكثر من أي شيء آخر، سواء كان النوم، أو الراحة، أو الغذاء الضروري للحياة، أو متعة الحركة والتنقل، أو التآخي والتواصل مع الطبيعة.

## المفتاح الثاني

# جِدْ تقدير الذات الحقيقي

ليس تقدير الذات الحقيقي كتحسين صورة ذاتك سواء بسواء، فالصورة الذاتية هي نتيجةٌ لرأي الناس بك، أما الذات الحقيقية فتكمن وراء الصور وأبعد منها، ويمكن إيجادها عند مستوى الوجود المستقلّ والبعيد عن آراء الآخرين، سواء كانت هذه الآراء حسنة أو سيئة. إنها لا تعرف الخوف وقيمتها لا حدَّ لها. وأنت عندما تنقل هويتك من صورة ذاتك إلى ذاتك الحقيقية، ستجد السعادة التي لا يمكن لأحد أن يسلبك إيّاها.

*أنت نفسك، كما أي شخص في الكون كلّه،*
*تستحقّ محبة نفسك وشغفك بها.*

*- بوذا*

*لا تتمنَّ أن تكون أي شيء إلّا نفسك وما أنت*
*عليه، وحاول أن تكون كذلك تمامًا.*

*- فرانسيس دي سال*

**السعادة هي من أمور الحياة الطبيعية**، لأنها جزء لا يتجزأ من الذات. عندما تتعرَّف ذاتك تصل إلى منبع السعادة. لكن معظم الناس يربكون أنفسهم ويحتارون في أمر صورة ذاتهم. صورتنا الذاتية تتكون عندما يتماثل الإنسان ويتوحّد مع الأشياء الخارجيّة، وهذه الأشياء قد تكون أناسًا أو أحداثًا أو أوضاعًا وقد تكون أحاسيس ماديّة ملموسة. الناس ينشدون الثراء والمال لاعتقادهم أنه كلما ازداد مالهم ازدادت سعادتهم. ومع أنّنا جميعنا ندرك أن السعادة لا تُشرى بالمال، لم يتوقف السعي لكسب المال، لأننا نقرن، وبشكل كبير، أنفسنا ونقيِّمها بمقدار المال الذي نكسبه، ومستوى الوظيفة التي نقوم بها وأنواع الأشياء التي نمتلكها ـ المال والمركز الذي نحتلّه ومقتنياتنا وآراء الآخرين فينا تؤثر تأثيرًا قويًّا في اعتقادنا بمن نحن، ومن نكون!

إنّنا، من جهة، نتوق إلى رضى الناس وتقبُّلهم لنا، لأنهما يرفعان مستوى صورتنا الذاتية ويدعمانها. ومن جهة أخرى، نخشى عدم قبول الناس لنا، ما يقلّل من قيمة هذه الصورة، وهذا كلّه يُعرف بالإحالة الغرضية، التي تعني أنك توحّد ذاتك أو تقرنها بأغراض وأشياء خارج نفسك. الإحالة الغرضية هي عكس الإحالة الذاتية التي تعني أنك تدمج ذاتك أو تقرنها بوجودك الحقيقي ـ وهذه تجربة تحدث كلّيًّا داخل ذاتك. وللوجود أو الكينونة الحقيقية خمس صفات يتعلق حدوثها بأشياء خارجية أو أحداث أو أناس آخرين.

1. وجودك الحقيقي متصل بكلِّ ما هو موجود.
2. ليس لديه حدود.
3. إبداعه لا متناهٍ.
4. جَسور، ولا يخاف دخول المجهول.

5. قويّ في عزمه وتصميمه وتنظيمه، ولديه القدرة على تنسيق التزامن في جدولة الأمور.

إنَّ نقلك إحساسك بهويتك إلى وجودك الحقيقي يحررك، فتتمكن عند ذاك من بناء حياة كلها وفرة وسعادة وإنجاز. كونك مغلولًا ومقيدًا بأشياء خارجية يتركك منقطعًا على مستوًى ضحلٍ لوجودٍ لست مجبرًا على العيش فيه؛ أما على المستوى الأعمق للوجود، فيمكن أن تُظهر أعمق رغباتك وتبديها. ومتى سمحت لذلك أن يحصل فإنّ وجودك الحقيقي كفيل بإيجاد الأوضاع والظروف والعلاقات المناسبة في حياتك.

وعندما تُظهِر أعمق رغباتك أو تبديها، يكون السبب الأساس أنك أخطأت إدراك من أنت حقًّا. الإحالة الغرضية تجرّنا بعيدًا عن هويتنا الحقيقية إلى أخرى زائفة. تُعرف هذه الحالة في الهند بالـ *Avidyā* أو غياب المعرفة الحقيقية. وهناك قولٌ مأثور قديم يقارن بين (AVIDYĀ) وبين مليونير يمشي في الشارع كشحاذٍ لأنه قد نسي ثروته التي لا تحصى في البنك!

ولا مفرَّ من ارتدادك وسقوطك في هوّة ذاتك الأنانية الـ (EGO) عندما لا تتذكّر من أنتَ حقًّا. الإحالة الغرضية تؤمّن وجود هوية أنانية ناتجة عن جميع ما يمرّ به الإنسان من أحداث وظروف حصلت في الماضي، تبدأ منذ يوم ولادته. وإذا ما نظرت بإمعان، فإنك تجد أن النفس الأنانية غير مستقرّة فعليًّا. إنها تعتمد على الاستحسان وتلميع صورتها، وعلى السيطرة والقوة لضمان سلامتها، وهذا شيء مبرر ولا عيب فيه. أما المشكلة فتكمن في إدمان اكتساب هذه الصفات إلى درجة تشعر أنك من دون هذه الميزات، ضائع وخائف. وكما في كلّ إدمان، في البداية يعتريك شعور بالسرور عندما تكون النفس الأنانية «الأنا» الـ

(EGO) في سدّة المسؤولية: «أنا المسيطر والآخرون يرضخون لإرادتي؛ وأنا في أمان لأن لا أحد يستطيع أن يتحداني.» «أنا قويّ وبوجودي يشعر الآخرون أنهم أقلّ مني رتبة.» النفس الأنانية الـ (EGO) تحاول أن تبني جميع هذه الأوضاع وتنجح في بنائها، على الأقل بصورة جزئية. علاوةً على ذلك، ينجرف السرور بسرعة ويزول بفعل التآكل الذي يسبّبه الشك والخوف؛ وكل ما نسيطر عليه قد يقلب الأمور رأسًا على عقب... وتصوّر عند ذاك ما قد يحدث!

إذا أردت أن تعرف مدى قدرتك على الاندماج مع «الأنـا»، الـ (EGO)، كفكرة مضادة لوجودك الحقيقي، فليس هناك أي غموض بالنسبة إلى ذلك، لأنّ لـ «الأنا» جميع الصفات المعاكسة لتلك الخمس التي ذكرناها سابقًا.

1 ـ الـ (EGO) تشعر بالانعزال والوحدة، لذلك تحتاج إلى تبرير خارجي من أجل تثبيت انتمائها وامتلاكها لتصبح ذات قيمة معتبرة.

2 ـ الـ (EGO) تشعر بالمحدودية والتقيّد، ومن دون القوة والسيطرة على الآخرين، تخشى أن ينكشف عجزها وقصورها، وعند ذاك تصبح مواجهتها من السهولة بمكان.

3 ـ الـ (EGO) تفضّل العادة والروتين على التفنّن والإبداع. إنها تجد الأمان في جعل اليوم يشبه البارحة تمامًا.

4 ـ الـ (EGO) تخشى المجهول أكثر من أي شيء آخر، هذا لأنها ترى المجهول مكانًا مظلمًا وفارغًا.

5 ـ الـ (EGO) تجاهد وتشقى للحصول على ما تريده. إنها تفترض أنه من دون الجهاد والنضال، لا يمكن لحاجاتها أن تستجاب وتتحقق؛ وهذا يعكس شعورًا داخليًا عميقًا بالقصور.

وكما ترى، إنَّ فكرة «الأنـا» الأساسية هي عدم الأمـان. أن تعيش حياتك معتمدًا على «الأنـا»، يعني أن تضع نفسك تحت رحمة كلّ شخص غريب تقابله في طريقك! ولحظة من الإطراء والتملق تشعرك بالسعادة، وسماع كلمة ساخرة من هنا وهناك تؤذيك وتجرحك. لذا، كيف نتحوّل إلى وجودنا الحقيقي؟ يحاول كثير من الناس القيام بهذا التحوّل من خلال الصراع مع الـ (EGO)، لكن هذا فخّ تنصبه لنا «الأنا» وقد نقع فيه. إنه أقصى عمل تمثيلي يمكن أن تقوم به «الأنـا»، إنه نوع من النضال المستمر من أجل البقاء ومن أجل إعجازك عن تحقيق اكتفاء ذاتك الحقيقي، ووصولك إلى الأمان والسعادة. وفي أي حال، سوف تقاوم الـ (EGO) هذا التحوّل والانتقال الذي تودّ أن تقوم به، لأنك من خلال بحثك عن ذاتك ووجودك الحقيقيين تتسبب في زوالها وانهيارها.

إنَّ ذلك الخوف غير مبرر ولا أساس له. فالوجود الحقيقي يُنجز كلّ شيء تريده الـ (EGO) ـ الأمان والاكتفاء والسرور والشعور بالسلام الكامل ـ لأن جميع هذه الصفات تسكن فيه، فليس عليك أن تناضل وتجاهد كي تجدها. لذلك، تكمن المشكلة الحقيقية في أنَّ الطريق التي وضعَتْها لك الـ (EGO) لتحملك على السير فيها، هي طريق خاطئة إن أنت بدأت بها، لأنَّ الـ (EGO) تصبح محبطة إذا لم تحصل على ما تريد وتعتبر نفسها فاشلة! وما تفشل الـ (EGO) في إدراكه هو أنك لا تفشل حين يكون ما تريد تحقيقه شيئًا صعب المنال أصلًا ومن الخطأ الابتداء به.

لم تكن الـ (EGO) يومًا على الطريق الصحيح، والإحالة الغرضية لا يمكن أن توصِل إلى الأمان والسلامة، والاكتفاء والرضى. ويبقى السؤال الحقيقي، كيف تتملق الـ (EGO) وتلاطفها وتعمل على إبعادها كي تقلع عن ارتياد ذلك الطريق الخاطئ، وعلى إلغاء تلك العادة المتأصلة فيها

مدى الحياة، ألا وهي «دمج الهوية الشخصية بالأشياء الخارجيّة وربطها بها»؟

أولًا، لاحظ ما تفعله. وتذكّر أنّ الدراية هي مفتاح التغيير. إنّ كلّ إنسان، تقريبًا، يعمل ويتصرف في حياته وهمّه الأول كسب رضى الآخرين وموافقتهم، مكرّرًا نموذج الطفولة الذي دأب عليه كلّ شخص منا حين كنا نشعر بضرورة كسب محبة والدينا والتي من دونها قد نشعر كليًّا بالضياع أو حتى تراودنا فكرة الموت، وهذا كله كان ممكن الحدوث فعلًا. ولكن الآن، وبعد أن أصبحنا راشدين، لاحظ كيف أنك ما تزال تتأذى من أبسط الأعمال وأتفهها، ولاحظ أيضًا عمق الشقاء الذي ما تزال تشعر به عندما يهملك شخص ما تحبه فتراه لا يعيرك انتباهه أو أية أهمية ويغرب بوجهه عنك. لذا عليك أن تعي هذه المشاعر التي دأبت عليها وتكون على دراية بها. إنّ ذكرى شيء جرحك وأهانك في الماضي، تجعلك تعطي ما يفكر به شخص غريب تجاهك أهميةً غير ضرورية وغير ملائمة. فحاجات الطفل العاطفية تجعل من الصعب عليه تقبّل أنّ من يكنُّ له الحب والمودة هو، ببساطة، بحاجة إلى بعض الراحة والتباعد بين الحين والآخر.

ومتى فتحت الباب أمام الدراية والوعي، وجب عليك ألّا تقاوم الخوف وعدم الأمان اللذين أطلقتهما. فللدراية أو الوعي قدرة كبيرة على البلسمة إن أنت أعرتها انتباهك ونظرك ببساطة ثم أتَحْتَ لها المجال لتوجَد. مثلًا إذا لاقيتَ تحقيرًا آلمك، فلا تأبه لهذا الشعور؛ إنه سيزول سريعًا. إن شعور «الأنا»، الـ(EGO)، يريدك أن تتذكر الماضي بزرعِ اعتقاد خاطئ بأنه يجب عليك أن تستمر على الدفاع عن نفسك المرةَ تلو الأخرى. إنّ تذكُّر ما آلمنا من قبل، يدفعنا إلى توجيه طاقاتنا نحو التأكد من أن ما جرحنا في الماضي لن يتكرر. لكن محاولة فرض الماضي على الحاضر، سوف لن تمحو تهديد استمرارية الشعور بالأذى.

وكي تصحح هذا الخطأ، اسأل نفسك فقط: «هل أُدرك هذا الشعور بأنني جُرحت، وأعيه؟ وهل هذا الجرح قديم أو جديد؟ إذا كنت صادقًا مع نفسك، فسترى في الحال أنه شعور قديم، حيث الماضي يبسط يده ويحاول الإمساك بك. والآن اسأل نفسك السؤال التالي: «ما الفائدة التي جنيتها من تذكّري جروحًا قديمة؟» ومرة أخرى، إذا كنت صادقًا مع نفسك، فسترى أنها لم تُفِدْك بشيء البتّة، ولو أنّ تذكّرك ما قاسيته في الماضي يحميك من الأذى في هذه اللحظة وما بعدها، لما شعرت بالأسى الآن، ولما كنتَ حسّاسًا وسريع التأثر بنقد الآخرين لك ورفضهم إياك. ولو كانت «الأنا» ، الـ (EGO)، عندك على الطريق الصحيح لما تجمّع لديك هذا المخزون السامّ من آلام الماضي.

إذًا، باعتمادك القليل من الدراية، يمكنك أن تُبطل مفعول الجراح القديمة، وتتخلص من الاعتقاد بأنها مفيدة! لدى الـ (EGO) العديد من الطرق الذكية لإقناعك بأن تعيد اليوم رسم الخطط التي فشلت البارحة. وبدل أن تلعب لعبتها قم فقط بمراقبة ما يحصل تجد بعض التحدي في ما تراه من خلال اللعبة بكاملها، لأنّ لها جانبها الإيجابي. فماضيك يحتوي، أيضًا، على لحظات من الفرح والنجاح والمحبة والاكتفاء. وبإخراج تلك التجارب الإيجابية وإظهارها، تنبري الـ (EGO) لتهمس في أذنك: «هل رأيت؟ ـ إنك على الطريق الصحيح، سوف أعطيك الكثير من تلك الإيجابيات، ثق بي.»

وبتذكر عدم الأمان واستحضاره من الماضي، مع مزجه بذكريات النجاح والإنجاز، تقنعك النفس الأنانية، الـ (EGO)، بوجود وهمٍ في حياتك، وأنه في يوم من الأيام ستصبح صورة ذاتك مثالية، وستنظرُ في المرآة ولا ترى إلّا الأشياء الحسنة التي بنت هذه الصورة من دون وجود أي شيء قبيح فيها. هذا، ومن سخريات القدر، أنك باتباعك شيئًا مثاليًّا، تنتهي فاقدًا ذاتك الحقيقية التي كان عليك البدء بها، وهذه قمة المثالية.

فبدل محاولتك العيش حسب صورة ذاتك المثالية، استسلم للبساطة والبراءة في كينونتك. ومتى عرفت من أنت حقًّا، فإنَّ كينونتك تكفيك!

ولا حاجة لك كي تجاهد وتناضل وتشقى، فذاتك الحقيقية هي ذات الكون. وماذا تريد أكثر من ذلك؟ فعندما تمتلك الإبداع وتشعر بعدم الخوف، وأنَّ باستطاعتك أن تخطو نحو المجهول متسلحًا بقوة التصميم والعزيمة ـ تجد أن كلّ شيء قد أُعطي لك.

الدراية والوعي يتطلبان صبرًا وممارسة. فها هي الثمرة، انظر كم من الوقت يستغرق نضوجها قبل أن تسقط. ولكن كلّما تعمقت في هذه الممارسة، لاحظتَ سهولة في الحركة، والانشراح، والفرح، والتناغم، والانسجام في حياتك. إنها إشارات تدلّ على أنك متصل بوجودك الحقيقي.

تذكَّر أن الـ (EGO) قد قامت بتشكيل إحساسك بنفسك لسنين طويلة، ولقد أصبحت طبيعة ثانية بالنسبة إليك. وحتى بعد أن قَبِلَ الناس رؤية النفس الحقيقية، نراهم يمضون في صراعهم مع عاداتهم السيئة متبنِّين أساليب وقوانين وأنظمة، من المفترض أنها تنظّم حياتَهم وتمكّنهم من تحقيق ذواتهم. لكن خذ بالاعتبار أهمية أن تحقّق ذاتك ومعناه. فالشخص الذي عرف كيف يحقق ذاته هو من لا يحتاج إلى مدح الآخرين وإعجابهم لأنه حرّ ومنطلق ولا يتأثر بانتقادهم أو إطرائهم؛ هو شخص لا يشعر أنه أهمّ الناس أو أقلّهم أهمية. وهو يستطيع أن يختبر ما معنى أن يفعل ما يحلو له بعيدًا عن الشعور بالخوف، لأنه متحرّر من تأثير المواقف والحالات والأحداث والعلاقات التي لا يمكن بناؤها من الصفات التي تزوّدنا بها الـ (EGO). إنَّ كلَّ ما تمثّله حقيقة ذاتك، مستقلّ

عن الصورة التي ركّبَتْها الـ (EGO) وجمعتها بدقة وحذاقة لتشعر بالرضى عن ذاتها.

هذا، ومن الفائدة بمكان أن يتذكر الإنسان ما هو حقيقي وما هو وهمي:

*الوفرة حقيقية. القلة وهم.*

*أن تكون صالحًا حقيقي. محاولة أن تكون صالحًا وهم.*

*الاستسلام حقيقي. مواصلة التقدم والاستمرارية وهم.*

*اللحظة الآنيّة حقيقية. الماضي وهم.*

*أنت حقيقي. مَن تظنّ أنك هو وهم.*

الإحالة إلى الذات تسمح لك أن ترى ـ وتتقبّل ـ الواقع. فإذا تحوّلت خارج نفسك، فإنك تقوّي ما هو عكس الواقع، وعكس الواقع هو ما تروّج له ثقافتنا، لسوء الحظ. فعندما تجد نفسك تقوم بما يجعل الآخرين يعجبون بك، توقّفْ لحظةً وفكّر في ما يحصل لك، ثم اسأل نفسك: «لماذا يهتمّ هذا الشخص إن كنتُ أفضل منه أو أسوأ منه؟ لأنّ كلينا يروِّج للعلاقات والصلات الخارجيّة نفسها. إنه يحتاجني تمامًا قدر ما أحتاجه.» لاحظ مقدار الجهد الذي تصرفه لإبهار الناس الذين يتحوّلون عنك بدورهم ويحاولون إبهار غيرهم. إنها دورة لا نهاية لها، لأنها مبنية على شعور مشترك بالخوف وعدم الأمان.

عندما تقوم بالانتقال إلى مرجعية الذات، فإنّ هذا التصرف، بإلغاء الذات وإحباطها، ينتهي، وأنت وحدك تصبح الحكَم في تقييم ذاتك ويصبح هدفك اكتشاف قيمة نفسك اللامتناهية، بغضّ النظر عما يفكّر فيه أيّ شخص آخر. وهناك حرّيّة عظيمة في هذا الإدراك. أذكر أني

قرأت عن عازف بيانو روسي فذٍّ بهر الناس بموهبته الموسيقية وحتى منافسيه من الموسيقيين. لقد تعلَّم، تقريبًا، عزف كلّ قطعة من الموسيقى الكلاسيكية وأحياها من جديد. تقنيّته في العزف كانت فوق البشر، حتى المقاطع الصعبة جدًّا، والتي تحتاج إلى براعة شيطانية، كانت بالنسبة إليه كلعبة طفل! عندما كان يزور الناس لم يكن يطلب أيّ تقدير أو إطراء منهم. ولم يكن يعير نفسه أيَّ اهتمام. وعندما يحين وقت نومه، كان يكتفي بلفِّ نفسه ببطانية ويجلس تحت البيانو في غرفة المعيشة.

بإمكانك أن تتصور كيف ينظر إليه أصدقاؤه بعين الاعتبار وكم يحترمونه، فهم يكنّون لهذا الرجل العظيم جُلّ الاحترام والتقدير أكثر مما لو طلب منهم ذلك أو كان يعتقد أنه يستحقه. إذ في البساطة والبراءة التي تتسم بها حياته وتصرفاته، هناك عظمة طبيعية. أنت لا يمكنك تكوين هذه الصفة؛ فكينونتك تشعّها، وفقط، عندما تكتشف وجودك تستطيع أن تشعّ الجمال والصدق اللذين هما طبيعيان بالنسبة إلى الحياة.

# كي أفعِّل المفتاح الثاني
# في حياتي اليومية، أُعِدُّ نفسي
# بأن أفعل ما يلي:

1. سأراقب نفسي في المواقف الصعبة من دون أن أحكم على الأمور. سوف أشهد تغيّراتها بكل بساطة. سأراقب نفسي حتى أتوقف عن الشعور بالضغط والكآبة، لأن الـ (EGO) هي نسخة ضيّقة ومحدودة عن ذاتي الحقيقية، فهي تولّد شعورًا بالشدة والانكماش في الجسد. وعادةً، ينتاب هذا الشعور الصدر والقلب والمعدة وشبكة الأعصاب الكائنة في الجزء الأعلى من البطن خلف المعدة وتجاه الشريان الأورطي، والكتفين والرقبة والظهر. وكلّما حاولتْ ذاتي الأنانية السيطرة على الوضع، شعرتُ بتعب في أحد تلك الأمكنة. وفي لحظة كهذه، يكفيني أن أكون داريًا بأنّ ذاتي الأنانية هي التي أوجدت ذلك الإحساس. وبمراقبة ما تقوم به الـ (EGO) من عمل، يمكنني أن أنفصل عن شعور الذات الزائف.

2. سوف أتساءل عن الحوافز وراء الخيارات التي أتّخذها. حوافز الـ (EGO) هي دائمًا متجذرة في إدمانها السلطة والسيطرة والأمان واستحسان الآخرين لما نقوم به من عمل. أمّا النفس الحقيقية فهي دائمًا مدفوعة بحافز المحبة. اليوم، سأبدأ بالانتقال إلى ذاتي الحقيقية وذلك بأن أكون داريًا بحوافزي مراقبًا مقدار كمية المحبة وراء تلك الحوافز من جهة ومقدار الأنانية في الـ (EGO) من جهة أخرى.

3. في المساء، عندما أذهب للنوم، سأستعيد ما مررت به في يومي وأُلخّصه، مراقبًا كلّ حادثة جرت في ذلك اليوم بشكل

حيادي. سأقوم بذلك لمدة خمس دقائق، تاركًا أحداث اليوم تدرج كفيلم سينمائي يعرض داخل فكري. وأثناء مشاهدتي لذلك الفيلم سوف أطرح أسئلة لأكون على وعيٍ ودراية، ولأتبَيّن أين كنت أتصرف من خلال الـ (EGO) وأين كنت أتصرف من خلال نفسي الحقيقية؟

## المفتاح الثالث

# أَزِلْ سموم حياتك

حالتك الطبيعية هي واحدة من هذه الحالات: الفرح والسلام والاكتفاء التلقائي. وعندما تكون في حال لا تخبر أيًّا من هذه الحالات، فإن بعض التلوث يشوب جسدك أو فكرك. من الممكن أن يكون التلوث نتيجة انفعالات سامّة، عادات وعلاقات، تمامًا كما يكون نتيجة موادّ سامّة. جميع تلك الانفعالات تكون متجذرة، أولًا في الفكر، كنتيجة للتكيف والتأقلم. لذلك، يكمن علاج السمّيّة في حياتك على المستوى الذي أضاع الفكر فيه حالته الطبيعية. تكيف كهذا يبدأ مبكرًا في الحياة. أول الأعراض هي الانفعالات السامة كالغضب والقلق والشعور بالذنب والخجل.

ومع نموّ الفرد يتبع هذه الانفعالات ضعفٌ في تقدير الذات، وعلاقات سامة وأساليب حياتية غير متوازنة.

ولإزالة السموم من حياتك، أنت تحتاج إلى أن تتعلّم كيف تعكس اتجاه هذا التكيّف بشكل كامل.

*من الذي سيرتقي ويصعد تلّة الربّ؟*
*أو من سيقف في المكان المقدس؟*
*إنه ذلك الإنسان صاحب الأيدي النظيفة والقلب الطاهر.*

*- مزمور، رقم 24*

**كثيرًا ما تكون جذور الشقاء غير مرئية.** وهي حقيقة خاصة بالتكيف الذي يبثُّ السموم في حياة الإنسان. فأقوى التكيف أو التكيف الأقوى يتعايش على مستوى الفكر الحادّ والذكيّ، ويبدأ في السنة الأولى من حياة الطفل. وكما يتعلم دماغ الطفل كيف يفكر ويشعر ويتصرف جرّاء تأثيرات في المنزل، وفي الوقت الذي نتدرّج فيه لنكبر، يصبح هذا التكيف ميزة أساسية لدينا ومسيطِرة علينا جميعًا.

يكون هذا في الوقت الذي نضع نماذج طويلة الأمد تمتدّ في عقولنا مدى الحياة. حتى في هذا اليوم، أنت تعيد (سيناريوهات) تعلَّمْتَها عندما كنتَ في سنٍّ الثانية أو الثالثة. راقب طفلًا صغيرًا خرج من منزله برفقة أمّه. يرى هذا الطفل قطعة «كراميل» كبيرة مثبتة على عود فيرغب في الحصول على واحدة مثلها. ماذا يفعل؟ النموذج السائد والمتَّبع من الأولاد هو ما يلي: أولًا يسأل أُمه بصوت ملؤه اللطف والدلال أن تشتري له واحدة. إذا لم ينجح (تكتيكه) هذا، فإنه يجرب (تكتيكًا) معاكسًا ويتصرف بشكل بغيض... يئنُّ وينتحب ثم يبدأ بالصراخ ويلفت نظر مَن حوله من الناس. وإذا لم ينجح هذا (التكتيك) أيضًا فإن الخطوة التالية التي يتخذها هي العناد وعدم الاكتراث فيبدأ برفض الإصغاء إلى ما تقوله أُمّه، مع أنّ جُلَّ ما تريده أمُّه ألّا يكون تعيسًا وصعب الإرضاء. هذه مقاربة أشدّ دهاءً ومكرًا من كونه لطيفًا أو بغيضًا. فإذا لم يُجدِ العناد نفعًا، فآخِر (سيناريو) لديه هو أن يلعب دور الضحية - أنا طفل مسكين لا أحد يحبني ويُبخَل عليّ بشراء قطعة «كراميل»! وأخيرًا عندما تستسلم الأم وتشتري له ما يريد، يصبح الطفل مكيَّفًا. لقد «نجحت الخطّة».

بكلّ بساطة وكما تبدو هذه الدورة من الانفعالات، فإنَّ ملايين من الأشخاص الراشدين يستمرّون على هذا التمثيل مستعملين الأسلوب

(والتكتيكات) نفسها للحصول على ما يريدونه. المشكلة التي تبرز مع هذا التكيّف هي أنك بالغش والتلاعب بشعور الآخرين، لا يمكنك أن تحصل على ما تريده فعلًا ـ المحبة الأوسع، والسلام والفرح. لأنّ التكيف يدرِّب الدماغ على إحساس خاطئ من السرور. وباتباعك هذا الأسلوب أنت حقيقةً تغشّ نفسك وتتلاعب بها وتنقلب لتصير مثل ذلك النوع من الأشخاص الذين لا يعرفون إلّا أن يكونوا لطفاء في البداية ثم كريهين ومعاندين، أو ضحايا.

التكيف هو أشدّ أشكال السمّيّة ذكاءً. أنت لا يمكنك أن تصل إلى السعادة الحقيقية من دون أن تتخلى عن تكيفك الفكري. في مجتمعنا، هناك موجة من الرغبة والاهتمام في اتباع سلوك لعيش حياةٍ أكثر طبيعية، متحررة من الموادّ السامة. إنّ التطهّر/ أو التنقية أيًّا يكن نوعه يمكن أن يكون ذا جدوى. لكنّ سرَّ نزع السموم من الجسد يكمن في الفكر أكثر منه في أيّ مكان آخر. هناك سبع خطوات لتخليص نفسك من السموم على المستوى الحاذق:

**الخطوة الأولى:** *تولَّ مسؤولية ردّات فعلك الحاضرة.*

**الخطوة الثانية:** *كن شاهدًا على ما تشعر به.*

**الخطوة الثالثة:** *صنِّف مشاعرك.*

**الخطوة الرابعة:** *عبِّر عمّا تحسّ به.*

**الخطوة الخامسة:** *شارك الآخرين بما تشعر به.*

**الخطوة السادسة:** *أطلقِ الشعور المسموم خارجًا بممارسة الشعائر والطقوس.*

**الخطوة السابعة:** *احتفل بالتخلص من السموم وأكمل طريقك.*

هذه الخطوات السبع تُطبَّق وتُفعَّل سواء كنت تحاول تغيير انفعال مسموم، أو عادة راسخة، أو رغبة، أو علاقة ما، لأن تكيّفك الماضي يكمن في أساس هذه الخطوات جميعها، وفي صميمها.

**تولَّ مسؤولية ردّات فعلك الحاضرة،** أولًا، كُفَّ عن اللوم والشعور بالذنب. إنَّ التخلّي عن شقائك اليوم يعني إيجاد طريقة خلاقة لتغيير ردة فعلك المكيفة والمغروسة في الأمس، في الماضي. فأنت تضع قدرك في يدي شخص آخر عندما لا تتولى المسؤولية. فإذا كنت تلوم شخصًا ما، فإنك تنتظر من ذلك الشخص أن يتغير كي تشعر أنت بحالٍ أفضل. كم يستغرق ذلك التغيير من الوقت؟ يمكن أن تُمضي طول حياتك منتظرًا! إنّ تغيير نفسك هو من الصعوبة بمكان! فكيف يكون ذلك عند الآخرين؟ إذًا تخلَّ عن ضرورة تغيير أيّ شخص آخر.

**كن شاهدًا على ما تشعر به،** التكيّف يدرّبك على الشعور بالطريقة نفسها، المرة تلو المرة، كلما واجهت الوضع نفسه. هذا أمر محبط، لأنه حالما تثور ردة الفعل القديمة وتبرز من جديد، تتشبث أنت بها. ما تحتاجه هو مكان واضح المعالم، مكان تستطيع منه الشهود والمشاهدة، ما يعني أنك حاضر بانفعالاتك ولكن لست مستغَلًّا من قِبَلها. إنّ أفضل طريقة لهذه المشاهدة أو الشهود هي أن تحدد مكان الشعور في جسدك. الانفعالات السامة عادة ما توجد في أحد المراكز الحاذقة والمعروفة بالسنسكريتية بالـ Chakras. يكون الشعور بالغضب في البطن والأحشاء، والتوتر في المعدة، والخوف في القلب، والإحباط في البلعوم، والتوتر الجنسي في نواحي الأعضاء التناسلية، ومع ذلك كلّه، لا حاجة هنا إلى تعقيد الأمور. وعندما يُسأل معظم الناس عن نوع الشعور المسموم لديهم فإنهم يُلحقونه بالخوف والغضب. وأنت حين تنتابك تلك المشاعر، لا تنشغل بما (تقوله هذه الأعضاء)... حدّد بدلًا من ذلك، الموضع الذي تقول أحاسيسك إنه موضع تلك المشاعر. إن تحديد مكان الشعور في

جسدك يتخطى اللغط الفكري الداخلي الذي يسمح لتلك المشاعر بأن تبقى حية.

**صنّف مشاعرك،** إذا أحسست بأية مشاعر في جسدك، فأعطها اسمًا. استعمل كلمات بسيطة تدلّ عليها: *خوف، غضب، عدائية، إحباط، شعور بالذنب، غيرة.* لا تستعمل كلمات تتضمن رأيًا أو حكمًا مثل ـ *خانَ، خيَّب الأمل، جَرَح الشعور* ـ أو أية كلمة تتضمن لومًا لأحد الأشخاص الآخرين. فتسمية شعورك هي طريقة تعرف بها ما تقوم به. ولأنك تأخذ الأمور ببساطة وصدق، لن تسقط تحت تأثير القصص الطويلة والمعقدة والتي تغرينا كلّنا باسترجاعها عندما نكون مُعكَّري المزاج؛ كلّ قصة تُروى تكون عن شيء واحد، الماضي! بينما أحاسيسك وانفعالاتك هي في الحاضر!

**عبِّر عمّا تحسُّ به،** إنَّ أيَّ انفعال يصبح أكثر سمّيّة إذا حُصر وكُبت ولم يُعبَّر عنه. فالتعبير عنه يقود إلى راحة التخلص منه، ما يعني تطهير الجسد والفكر وتنقيتهما. هذه الخطوة لا تعني التعبير عن مدى لومك أو حقدك تجاه شخص آخر، ولكن، بما أنك، بالطبع، تودّ أن تروي الجانب الذي يعنيك، عبّر عن شعورك حسب وجهة نظرك، أولًا بكتابتها وتسجيلها؛ ثم عبِّر عنها من وجهة نظر الشخص الآخر، وهذا أكثر صعوبة... وبعد ذلك دوِّن موقفك وفق منظور ثالث وكأنك تغطي حدثًا لـ «نيويورك تايمز». وعندما تراجع وجهات النظر الثلاث، ترى أنّ كلَّ ما شعرت به من التضارب والتعارض، من الغضب والخوف، يبدأ بالانحسار والانطفاء. إنك هنا تكون قد وسّعت درايتك ووعيك؛ والتوسع يسمح للطاقة المحصورة أن تتدفق، بينما تقليصها يُسهم في إفسادها وتقرّحها. إنها قاعدة مفيدة، لأن معظم الناس يميلون إلى حصر ردة فعلهم الأولى فتتقلص طاقتهم لتتحوّل إلى وجهة نظر فردية تعني كل واحد منهم فقط.

**شارك الآخرين بما تشعر به**، الآن، توسع إلى ما هو أبعد من منظورك الخاص، واسمح للآخرين أن يشاطروك الشعور. شارك من تثق به إحساسك الشخصي، وشاركه في كل ما تمرّ به من قضايا في هذه العملية التطهيرية، بما فيها وجهات النظر الثلاث جميعها. لا تتذمَّر ولا تجعل القضية تدور حول وجهة نظرك الخاصة. هدفك هنا أن تأخذ الرأي الصائب الذي يزوّدك به المستمع العادل المنصف.

**سلِّم الأمور والقضايا للطقوس والشعائر الروحانية**، ابتكر طقسك الخاص بك الذي ينقي حياتك من هذا السمّ بطريقة رمزية. فإنك هنا تناشد رموز القوى القديمة جدًّا وتستجير بها، والتي هي جزء من كلّ حضارة. وحين تنجز هذه العملية تجد أنه لم تعد هناك ضرورة للبقاء متمسكًا بها، لأنك سترى نفسك شخصًا متحررًا من هذا الشعور المسمّ إلى حدٍّ ما. استنبط طقسًا ما، تتذكره ويكون مهمًّا في نظرك أنت شخصيًّا، كأن تكتب على ورقة كلّ ما يزعجك وترميها في البحر ملقيًا بأحمالك وأثقالك على السيدة مريم العذراء، وقاذفًا بأحزانك في البحر حيث تصبح محجوبة ومخفية بين الصخور، أو قم بممارسة أيّ شعيرة من الشعائر التي تتيح لك أن تقول: «من الآن وصاعدًا وفي هذه اللحظة، أنا متحرر من كلّ ما ينكّد عيشي...»

**احتفل وأكمل حياتك**، الآن حان الوقت لتشرِّف تحرُّرَك ممّا يؤذيك وتُجِلَّه وتكرّمه باحتفال تشارك الآخرين فيه الفرح والامتنان. إنك تحتفل بنهاية أمرٍ ما وبداية آخر. ولا يجدر بهذا الاحتفال أن يكون صاخبًا أو مبهرجًا، لأنك تكافئ نفسك، وأهمية هذا العمل رمزية. فبالاحتفال تؤكد حقًّا أنك تستحقّ ذلك التحرر وتستحقّ أن تكون سعيدًا. احتفل، وبعد ذلك انتقل وأكمل حياتك التي تحياها.

لا يرتاح كلّ إنسان للخطوات السبع جميعها؛ جرّبها على كلّ حال، لأن التكيف ينطوي على عادة تقول لك: «لا داعي للتغيير؛ إنك على ما يرام كما أنت.» ولكن إذا كنت تشعر بالخذلان والأسى والقلق، فإن ذلك الصوت الذي يقول لك ذلك هو صوت كاذب... وإن بدا لك مألوفًا. إنه صوت الاندحار الذي يعمل ضد سعادتك.

هذه الخطوات السبع تسمح لك بتأسيس دعائم نماذج جديدة للسير في طرق جديدة تستطيع عندها التغلب على كلّ المصاعب. لا تستعجل في مضيّك ولا تسمح لنفسك بأن تغريك لتعمل على تخطّيها أو القفز عنها. لأن كلّ خطوة منها لها كمالها وتمامها. إنها الطريقة الوحيدة للتخلص من تأثيرات الماضي وذلك بملء الحاضر بسلوك جديد وتصرفات جديدة. وقد يأتي وقت لا تحتاج فيه إلى السير مجدّدًا في تلك الخطوات السبع، لأنك تكون حينها قد اكتسبت مهارة معرفة مشاعرك وشهودها، ثم أزل الطاقة المسمومة التي جمّدت تلك المشاعر في مكانها. في نهاية الأمر، قد تجد أنه بإمكانك أوتوماتيكيًّا، رؤية قضاياك وأوضاعك من وجهات نظر متعددة. أمّا الآن، ورغم كلّ شيء، فكرّس نفسك لكلّ خطوة تخطوها نحو التخلص من السموم والقيام بعملية تنقية داخلية.

حين تبدأ بالشعور بتحرر أحاسيسك، لأنك لم تعد بحاجة لأن تكون متمسكًا بهذه العملية، تكون قد فتحت مجالًا لتنقية حياتك من السموم بصورة عامة. وستكتشف أنك لا تريد إلّا البساطة في حياتك، لأن السعادة تكمن في البساطة. قبل ذلك، كان من السهل أن تقع في شباك الأشياء التافهة غير الضرورية على كلّ مستوى ـ نشاطات فوق العادة، ومقتنيات، وأحاسيس مدفونة، وقرارات لم تُنفَّذ يومًا. والآن ومع ذلك، وقد أصبحت جاهزًا، ترى أنك قد تخلصت من كلّ تلك التفاهات. وإليك هذه القائمة الأساسية بما يراد تحقيقه:

1. أَلغِ كلّ تشويش ولخبطة من محيطك.
2. إذا اشتريت شيئًا جديدًا، فوزِّع شيئًا قديمًا بالمقابل وامنحه.
3. اصرف مالًا من أجل تحسين البيئة، كردّ جزء صغير من فضل ما وهبَتْكَ إيّاه القوّة الخلّاقة المهيمنة في الكون.
4. اِفعل شيئًا لا تبغي مالًا من ورائه.
5. كن كريمًا.
6. كن سخيًّا بعطائك وخاصة بالأشياء المعنوية.
7. غذِّ جسدك ونقِّه بدل تدنيسه.

الحياة هي إما معقدة، وتزداد تعقيدًا يومًا بعد يوم، أو بسيطة وتزداد بساطة؛ الشيء الرئيس هنا هو الانتقال من الحالة الأولى إلى الحالة الثانية. التكيف الانفعالي هو المكان الذي تبدأ فيه هذا التكيّف دائمًا، لذلك، في كلّ مرة تهرب من تكيفك السابق، حتى وإن حصل بطرق قد تبدو بسيطة وتافهة، أنت تعمل على تشكيل المزيد من الشبكات العصبية الفعالة والحيادية في دماغك؛ وبلغة أوضح، أنت تتحوّل وتتطوّر لتصبح صافي الذهن وخالي البال. فبدل أن تقف متحيرًا بين قرارين (أ) أو (ب)، أنت تعلِّم دماغك تحسّس العالم مباشرة؛ لهذه الطريقة الجديدة في الشعور إمكانيات غير محدودة. هذا هو الفرق بين كونك مكيَّفًا أو غير مكيَّف ـ في حالة عدم التكيف، أنت تزوّد نفسك بالكثير الكثير من طاقات الحياة الكامنة، طاقات لا نهاية لها. في النهاية، هناك سمٌّ واحد فقط ـ ألا وهو أيّ شيء يسلبك ذاتك الحقيقية ويأخذها منك. إنّ ذاتك الحقيقية تتنفس إذا ما أمّنت لها حرية كاملة في اتخاذ الخيارات والقرارات، فهي تنمو كلّ يوم في مواجهة إمكانات طيّ المجهول لا تعدُّ ولا تحصى. وفي النهاية، عندما تصبح حرًّا ومتحررًا من جميع (التكيفات)، تكون حقيقيًّا، وصادقًا ونقيًّا في الوقت نفسه.

## كي أفعِّل المفتاح الثالث
## في حياتي اليومية، أُعِدُ نفسي
## بأن أفعل ما يلي:

1. سأهتمّ كما يجب باتباع عملية الخطوات السبع، كلّما نشأ لديّ انفعال مسموم. ويبدأ هذا باتخاذي قرار تحمّلي مسؤولية ردّات فعلي وعدم لوم الآخرين حيالها. فأيّ ردة فعل تجعلني تعيسًا عليَّ أن أغيّرها بنفسي. سأجد القوة كي أتغيّر بالتخلّص من تكيّفي السابق الذي يُبقيني تعيسًا. إنها أنجح طريقة لإزالة السموم من جسدي.

2. قبل أن أُدخل أي شيء إلى جسدي، سوف أسأل إذا كان مُغذِّيًا ونافعًا لي أو غير مغذٍّ ومفيد! قد تأتي التغذية بصورة طعام صحي، وأيضًا بصورة انفعالات وعواطف صافية، وغيرها من التأثيرات الشافية. سوف لن أجبر أية عادة لديَّ على التغيّر. وإذا كنت أضيف إلى حياتي أيَّ شيء سامّ ـ سواء كان مادةً أو عواطف وانفعالات أو علاقات إنسانية ـ فلن أقاوم ضدَّ اندفاعاتي، بل، بدلًا من ذلك، سأكتشف السبب الجذري والرئيس لكلِّ تغيير ـ ألا وهو التكيف الانفعالي.

3. سأخطو خطوة نحو تبسيط حياتي. وعندما أرى أنّ شيئًا ما، قد أصبح معقدًا أكثر مما ينبغي، عليّ أن أعلم أنه سيقود إلى تعقيدات أكبر. فهدفي هو أن أتحرر من التفاهات التي تثقل كاهلي. ما أصبو إليه في الدرجة الأولى هو البساطة، بساطة الروح التي لا علاقة لها بالمظاهر الخارجيّة، إنما علاقتها تكون مع السعادة، لأن الروح تنطوي على السعادة التي ترافق ذاتي الحقيقية.

## المفتاح الرابع

# كفَّ عن الادّعاء
# بأنك دائمًا على حقّ

إنّ مقدارًا عظيمًا من الطاقة سيتوفر، عندما تكفّ عن الشعور بلزوم كونك دائمًا على حقّ، لأن فكرة كونك على حقّ، أو مصيبًا، تدلّ ضمنًا على أنّ شخصًا آخر يجب أن يكون مخطئًا، وإنّ مواجهة الحق والباطل لا بدّ وأن تعطل جميع العلاقات، وتكون النتيجة الكثير من المعاناة ونشوء النزاعات في العالم. إنّ ترك لزوم أن تكون مصيبًا، لا يعني أن لا يكون لديك وجهة نظر أو رأي. ولكنّ الكفَّ عن الشعور بضرورة وجود هذه الحاجة أو الفكرة، يساعدك على الدفاع عن وجهة نظرك. ففي حالة القصور عن الدفاع عن النفس، نجد أحيانًا مناعة ضد القهر والغلبة، لأنه ليس لدينا شيء نهاجمه. إننا جميعًا على دراية موحدة تكتنفها خبرات وتجارب فريدة في العالم. والتكامل هو حالة من السلام والسعادة العميقين.

*إذا لم تفترض وجود أهميتك قطّ، فلن تفقدها أبدًا.*

*ـ تاو تي تشينغ*

*إنّ من يقبل فيض الطبيعة وتدفّقها ويرضى به يبقى عزيزًا على الدوام.*

*ـ تاو تي تشينغ*

**تقع الكثرة الكاثرة من الناس في الفخ** عندما يحاولون فرض وجهة نظرهم على العالم. فهم يحملون آراءهم بخصوص ما هو حقّ وما هو باطل، وينشرونها متمسكين بها لسنوات طويلة. «إني على حقّ» فكرة تجلب الراحة، لا السعادة الحقيقية. الناس الذين يشعرون بأنهم جاروا عليك ونعتوك بالخطأ، سوف لن يعتذروا إليك كي يبدّدوا كربك وأساك. والناس الذين لا توافقهم الرأي سوف يستمرّون على الابتعاد عنك. لم يسعد أحدٌ يومًا بإثباته صوابية آراء الآخرين. النتيجة الوحيدة هي الاختلاف والمواجهة، لأن حاجتك إلى أن تكون على حقّ، دائمًا ما تجعل شخصًا آخر على باطل.

هذا، ولا وجود لوجهة نظر واحدة فقط تقول إنها، دون سواها، على حقّ. الحقّ هو كلّ ما يتناسب مع إدراكك. إنك ترى العالم كما تكون أنت. والآخرون يرونه كما يكونون هم أيضًا. هذا التبصُّر يحررك ويطلقك ويعتقك على نحوٍ رائع مذهل لأنه أولًا وقبل كل شيء يجعلك فريدًا لا نظير لك بين الناس؛ وكلّما اتّسع وعيك وامتدّ، اتّسعت الحقيقة وامتدّ الواقع؛ ما يجعل الطاقات الكامنة الخفيّة تنكشف وتظهر للعيان.

والعكس يحصل إذا أصْرَرْت على أن تكون دائمًا على حقّ. لأن الآخرين سيخالفونك الرأي، وحاجتك إلى أن تكون على حقّ على الدوامّ ستولّد كراهية ورفضًا من الآخرين. وكما أننا جميعًا، ويا للأسف، على دراية بأنّ الحاجة إلى أن نكون على حقّ على الدوام، إنما هي حاجة متصلبة مفرطة وفيها من العنف والضراوة ما يسبب الحروب، حروبًا غالبًا ما تُشَنّ باسم الله! وإذا كان العالم مرآة تعكس ما أنت عليه، فهي دائمًا تعكس وجهة نظر أحدٍ ما. الموضوعية هي وهم الـ(EGO)، وُجدت كي تساند إصرار هذه الـ(EGO) على أنّ كلّ ما تراه هو صحيح،

ومن المؤسف أن الناس يضحُّون بهدف الحياة الحقيقي الذي هو زيادة الفرح والسعادة من أجل راحة واهنة يحصلون عليها جرّاء حكمهم على الآخرين واعتبارهم أدنى منهم قيمة. هل تودُّ أن تعيش في عالم كهذا؟ إذا كنت تنظر إلى العالم نظرة حكم بدلًا من نظرة حبّ فذاك هو العالم الذي سوف توجد فيه وتشغله.

تنشأ الاختلافات والنزاعات نتيجة عدم إدراك واقع أنّ عدد وجهات النظر هو بقدر عدد الناس ومساوٍ له. وأن وجهات نظرنا التي ننفرد بها هي هبة مُنحناها. فنحن نعيش في كون يعكس حقيقتنا التي علينا أن نعززها ونمجدها، بدل أن ننبري لندافع عن أجزاء صغيرة فيها نعتبرها خاصتنا! علينا أن نفكر في كيفية تطور العلاقات بين الناس. إننا نتفاهم ونتفق مع الذين يوافقون على وجهات نظرنا ونشعر بالحميمية تجاههم؛ ونشعر بالصدقية بوجودهم. وسرعان ما يزول هذا الشعور: نكتشف أن الشخص الآخر لديه آراء ومعتقدات متعددة لا نوافقه عليها أبدًا؛ وحول هذه النقطة بالذات، تبدأ الحرب بين الحق والباطل وتصبح الطريق نحو التعاسة ممهَّدة أمامنا!

إنّ حقيقة/ واقع أنك على علاقة ناجحة وصادقة مع الآخرين فعليًّا، تجعل الأمور أشدَّ ألمًا حين تصطدم باكتشاف نواحٍ عندهم مخالفة لما عندك. وعلى المستوى الانفعالي الماكر الغامض تشعر بالانعزال والوحدة، ويتحطم الشعور الجميل بالاندماج مع من تحب. وعند هذه النقطة بالذات، توضع المحبة موضع تسوية بين التراضي والمهاودة، بحيث يخبر الفريقان العودة إلى عقدة «الأنا» الـ (EGO)، التي تقول: «أنا على حقّ وطريقتي في التصرف هي الطريقة الوحيدة المصيبة. فإذا كنت تحبني حقًّا فستقرّني على رأيي وتستجيب لي.» لكن في الواقع، المحبة هنا لم تفشل بل عرقلتها حاجتك إلى أن تكون على حقّ دائمًا، وتمسّكك

بوجهة نظرك بدل أن تستسلم لما تتطلبه المحبة. وبالنسبة إلى الـ (EGO)، الذات الأنانية، فإنّ الاستسلام يعني الاندحار والعار!

فإذا كنت مدركًا هذه الحقيقة، فانظر، في كلّ مرة يطفو دافع كونك على حقّ دائمًا فوق سطح درايتك ووعيك، انظر إلى ظروفك في سياق هذا الأمر ـ هل من الممكن أن تكون وجهة نظر الشخص الآخر مستندة إلى الحقيقة استناد وجهة نظرك أنت؟ وبما أنّ تساوي وجهات النظر هنا هو المُعطى، يصبح التخلي عن (سيناريو) الربح أو الخسارة ممكنًا. اسأل نفسك: ماذا أريد حقًّا من هذا الموقف أو الوضع؟ أن أكون على حقّ أو أن أكون سعيدًا مسرورًا؟ هل يمكنك أن ترى أن هذين الوضعين مختلفان؟ عندما تستسلم لحاجتك إلى أن تكون على حقّ تتنكّر للمحبة والألفة والوحدة وتدير لها ظهرك. الوحدة بدورها هي إدراكك أن الجميع يشاركونك الوعي نفسه والذي هو منبع المحبة والفرح على المستوى الأعمق للحياة.

وكلّما زاد قبولك بهذا، قلّت حاجتك إلى الحكم على الأمور وتصويبها ـ وكلّما تعمقت تجربتك بعدم ضرورة كونك على حقّ دائمًا، اكتنف الهدوء تفكيرك ونمت مشاعرك أكثر واتّسع فهمك وإدراكك ـ وظهرت عندك بصيرة تحتويك أنت والشخص الذي يخالفك الرأي. وحالما ترتاح وتصبح أقل مدافعة وتشبثًا، تتخلص من هوسك بتحديد المعاني والتسميات والأوصاف والقيام بالتقييم والتحليل والحكم على الأمور؛ لأنّ هذه الأشياء كلّها هي جزء من طاقة «الأنا» الدماغية وقوتها والتي تنجح جدًّا في افتعال الجدل والحروب، وتفشل فشلًا ذريعًا في إرساء السلام.

وعندما تذبل الحاجة إلى أن نكون دائمًا على حقّ، وتذوي، يتضاءل ما لدينا من شعور بالرفض والاستياء، ما يعني نهاية الإصرار على جعل

شخص آخر على باطل. إننا نتبنّى مفهوم الحق والباطل لتصوير أنفسنا ضحايا. ولكن، أليس هناك ضحايا حقيقيون في العالم؟ أناسٌ تلقّوا المريع من الظلم وسوء المعاملة، والظلم حقيقة صارخة لا يستطيع أحد إنكارها. ولكن تسمية «ضحية» شيء آخر - إنها جرح نفسيٌّ؛ وصاحب هذا الجرح لا يستطيع إلّا أن يبني قصة توطدها كلّ ممارسة جديدة: «إن الحياة قد آذتني. وضعي ضعيف ومجروح. أنا مستاء من كلّ الذين لديهم السلطة عليّ. ما أشكو منه أنني قد أصبح ما أنا عليه.» في النهاية، أن تصبح ضحية هو شكل من أشكال الحكم على الذات. وباسم جرحك الماضي، فإنك تجرح نفسك كلّ يوم باعتبار نفسك ضحية والاستمرار على القيام بهذا الدور.

إنك، بتخطّيك ما هو أبعد من الاستياء من اللاعدالة وتجاوزك إياه، تنفصل عما تشعر به من غضب وعدائية تجاه الآخرين. إن الغضب يقفل باب الولوج إلى مملكة الروح. وبقدر ما تبرر شعورك بالاستياء بوضعه في خضمّ مستويات أعمق في تلك المملكة، تربط نفسك أكثر بالشخص الذي جرحك. ويصبح ذلك الارتباط على جانب كبير من الأهمية إلى درجة أنه يحجب عنك اتصالك بروحك: نفسك العليا وجوهرك. وغالبًا ما يستخدم الناس القيم الروحية لتبرير غضبهم الأخلاقي من بربرية العالم ووحشيته والتي تؤثر سلبًا وبشكل مخيف في أهدافهم وغاياتهم. وبينما نرى أنّ من السهل أن يكون هناك اهتمام ورابط في هذا المنظور، من المهم أيضًا أن ندرك أنه حتى الغضب (الأخلاقي) هو أيضًا غضب. وبما أن الوعي هو حقل يشمل الجميع، فالنتيجة هي أن المزيد من الغضب والإساءة والعدوانية ستُضاف إلى ذلك الحقل.

ينزع الغضب ليصبح عذرًا للتراخي والكسل؛ فالناس الذين يقاتلون ضد ظلم العالم لا يشلّ الغضب عملهم. إنهم يملكون نفوسهم ويتمتعون بالذكاء وصفاء الذهن، وهم متأكدون من مكان وجود قيمهم.

فبمقدورهم أن يميزوا بين ما مضى وزال، ولا يمكن عمل شيء حياله، وبين الأمور الحاضرة التي يمكن إصلاحها. وكما قال آينشتاين: «لا يمكن لأيّ مشكلة أن تُحلَّ إلا على مستوى الوعي حيث يكمن تصورها.» إن هذه الحكمة تستحقّ البقاء في ذاكرتنا ويجب أن لا تنسى في كلّ مرة تغريك نفسك بتسويغ غضبك وتبريره أنه نابع من دوافع أخلاقية. إن تبرير الأمور، لم يحلّ يومًا أيّ مشكلة؛ إنه يشعل المزيد من الغضب ويحرض على أحقاد أعمق. وفوق ذلك كلّه، إنّه يدحر قانون آينشتاين: «إن مستوى حل المشكلة، يختلف دائمًا عن مستوى المشكلة.»

ولكي تتجاوز مستوى أية مشكلة وتصل إلى ما هو أبعد منه، عليك أن ترى نفسك بوضوح. كثيرون هم الناس الذين لا يدركون حتى معرفة متى يكونون في حالة دفاع عن حاجتهم ليكونوا على حقّ؛ فالمؤشرات ليست دائمًا الغضب والاستياء. ولكن للتصرف الصحيح دائمًا قاسمٌ واحدٌ مشترك: رفض الاستسلام. لأن الاستسلام وحده يحرِّر من الحكم الجائر على الأمور. وعندما تكون محكومًا من ذاتك الأنانية، الـ (EGO)، يبدو الاستسلام وكأنه اندحار كلّي. تزدهر الـ (EGO) وتنتشي في الحالات التالية:

*حصولك على ما تريد على الدوام.*

*موافقة الآخرين على اتباع برنامجك.*

*وجود حسّ بالسيطرة على النفس.*

*الحق والباطل محدَّدان بوضوح.*

*لا أحد يجتاز الخطّ الفاصل بين الحق والباطل.*

*أنت تحدّد شروط محبتك لشخص ما وشروط محبّته لك بالمقابل.*

*أيّ إنسان يوافقك الرأي يُظهر لك أنه يحبك.*

*من يطيعك يشعر بالأمان. ومَن عليك إطاعته يشعر بعدم الأمان.*

ومن سخرية القدر، أنّ هذه الحالات التي من المفروض أن تجعل «الأنـا»، الـ (EGO)، سعيدة، تتحول لتجعل حقيقة وجودك وهويتك تعيسة. إذ، ليس هناك سعادة في كونك مسؤولًا ومتمتِّعًا بالسلطة والقوة، ولا محبة في السيطرة على الآخرين، ولا انفتاح في الدفاع عن الخط الفاصل بين الحق والباطل. إنّ قصة الـ (EGO) هذه مغرية جدًّا، ومع ذلك، كثيرون من الناس لا يُعدّون ينشدون السعادة بالطرق التي وصفناها. ومن الممكن جدًّا أن يحصلوا على انضباط نفسي تام وسيطرة على الآخرين، ولكنهم بفعلهم هذا، هم يضحّون بذواتهم الحقيقية.

وكي تجد ذاتك الحقيقية، يجب أن تستسلم لها، وأفضل طريقة لفعل ذلك هي أن تستسلم لشخص آخر. وهذا لا يعني أنّ الـ (EGO) الواحدة تستسلم لـ (EGO) أخرى، ذلك يعني الاندحار والهزيمة بالفعل. بدلًا من ذلك، حاول أن تتشارك مع الشخص الآخر الحقيقة بشأن نفسك.

*تودُّ المحبة من دون قيود.*

*تودُّ أن تشعر بالأمان.*

*تودُّ أن تعبِّر عن نفسك بإبداع.*

*تودُّ أن تنعم بالفرح والسرور.*

*تودُّ أن تكون حرًّا.*

*أسمى أمنياتك هي من أجل الوحدة في حال من السلام الدائم.*

عندما تتمكّن من مشاطرة شخص آخر هذه الرغبات العميقة، ماذا يحدث؟ الشيء نفسه الذي طالما كان يحدث دائمًا؛ سيعكس العالم مستوى درايتك ووعيك. وفي هذه الحالة، سيأتي الانعكاس من شخص واحد - وفقط ـ ذلك الواحد هو الذي يشاطرك حقيقة نفسك. عندما تقول لمن تحب «أنت عالَمي»، فإنك تعني ذلك حرفيًّا.

لكن، هذه أولى مراحل الاستسلام. إذ ليس ممكنًا لشخصين أن يريدا الشيء نفسه في كلّ دقيقة من اليوم. الاثنان يريدان أشياء مختلفة؛ الاثنان لديهما وجهات نظر مختلفة. ولكي ينتقل الاستسلام إلى أبعد من كونه مجرد هدف مثالي، يجب أن يطبّق عمليًّا. كثيرون من الناس يودّون إقامة علاقات روحانية، فقط ليتجاوزوا العوائق التي تنشأ لديهم في حياتهم اليومية ـ مثلًا: مشاكل مالية ومهنية وعائلية وطموحات مختلفة. وليست هناك حاجة لقمع تلك المشاكل وإخمادها والرضى بأنصاف الحلول والتسويات التي لا تُرضي أيًّا من الطرفين بشكل تامّ. فإذا لم تتمكن من إرضاء نفسك، فلن تتمكن من إرضاء شخص آخر.

السرُّ ليس في استسلامك لوجهة نظر شخص آخر أو استسلام كلٍّ منكما للآخر. فأنت تستسلم للمسلك، المسلك الذي تتشاطرانه كلاكما. والتزامك ليس ما تريده أنت ولا ما يريده شريكك؛ فالرغبة الفردية ثانوية. إنك تلتزم بالحيثية التي يأخذك إليها المسلك. بهذه الطريقة تتخلّى عن منظوريّتك المرتكزة على نفسك الأنانية، وينتقل تركيزك نحو الفراغ والفسحة التي تفصل بينك وبين من تحب؛ إنه الفراغ/ الفسحة بين الـ (EGO)، الذات الأنانية، وبين الروح... وعندما تُغرى بإطاعة الـ (EGO)، اذهب إلى الفراغ أو الفسحة التي تتشاطرانها، واسأل ما يلي:

*أيّ خيار يعكس محبة أوفر؟*

*ما الذي يُحلّ السلام بيننا؟*

*ما مدى اليقظة التي أنا عليها؟*

*أيّ نوع من الطاقة أحاول إبداعه؟*

*هل أتصرف من منظور الثقة أو عدمها؟*

*هل أشعر بما يشعر به شريكي؟*

*هل يمكنني العطاء من دون مقابل؟*

لا توجد أجوبة تلقائية ومباشرة عن هذه الأسئلة؛ وإنما المقصود منها أن توقظك روحيًّا، وتناغمك وتعدّلك وفق عملية هي أبعد من «أنا» و«أنت». فالفراغ/ المدى، الفسحة، الحيّز، الذي تتشاطره مع الشخص الآخر، يسمح لك بالتطلع إلى ما وراء الذات، الـ (EGO). وقد لا تبدو الفائدة من هذا التصرف واضحة في البداية. إذ إنّ تكيُّفك القديم سيقول: «ما الخطأ في الحصول على ما أريد؟ لم عليَّ أن أفضّل شخصًا آخر على نفسي؟ فلديَّ الحق في أن أتوقع نيل أشياء حسنة لنفسي!»

إنّ ما لا يمكن أن تراه ذاتك الأنانية هو شيء ثمين مخبأ في كلّ علاقة روحية: هو سرٌّ غامض؛ وقد ولد هذا السرّ الغامض من الحب، وهو يناديك من مكان السلام والفرح، المكان الذي لا تستطيع الـ (EGO) الوصول إليه، مع كلّ ما تتجند به من جهاد ومطالب وحاجات. وبكل بساطة، بدخولك الفسحة التي بينك وبين من تحب، ينفتح أمامك ذلك السرّ الغامض وينجلي لك. وعندما يقع شخصان في الحب، يتّضح وجود ذلك السر الغامض؛ ويشعر الحبيبان بأنهما مندمجان تمامًا وأنّ كلًّا منهما يتمّمَ الآخر ويكمّله، ويكونان في حالة نشوة وطرب. لا شيء بعد الآن يمكن أن ينحو في اتجاه خاطئ. فالعالم كله يوجد في الشخص الآخر. ولكن عندما يذبل الغرام ويذوي، تذبل معه حتمية الاندماج المطلق. لذلك يجب أن يرافق ذلك الاندماج الغرامي التزام وتعهد كي تبقى جذوة الحب الأولى حية في ما وراء أعماق ذاتك، والتي هي لا شيء سوى ذاتك الحقيقية!

عندما تلتزم سلوك هذا المسلك، أنت تستسلم له أيضًا، فتسأل نفسك كلّ يوم: «ما الذي يمكنَ أن يفعله الحب؟ أَرِني، فأنا مستعدّ لأن أرى.» وقد تفاجئك الأجوبة عن هذه الأسئلة. الحب يمكنه أن يحلّ المشاكل، ويبلسم الجراح، ويفضّ النزاعات، ويستجلب أجوبة غير متوقّعة. إننا لا نتكلم هنا عن المحبة الشخصية، الشعور الذي يكمن

داخل شخص منفرد. إنه حب أبعد وأعمق من الحب الشخصي الذي يراقب كلّ الأشياء ويعرفها. وعندما تستسلم لهذا الحب، لن تعني لك الاختلافات اليومية إلّا القليل القليل: المال، الطموح، المهنة، الأمور العائلية، جميعها تستقرّ في مواقعها. إذ هناك قوة خفية تصلح بين المتخاصمين؛ وتولّد الانسجام طوعًا ومن غير إكراه.

ولممارسة حالة كهذه، لا يمكنك أن تعمل لأجلها أو تسيطر عليها؛ عليك فقط أن تسمح لنفسك أن تكون في حالة من الانفتاح. سترى عند ذاك ما يدور حولك، سترى أنك حرٌّ ومرتاح وأنك تصبح طيِّعًا عندما يسيطر عليك الحافز الجيد والصحيح. هكذا تُعاش الحياة بعفوية ومن دون أي تكلف! وما يحدث بعد ذلك هو الشيء الصحيح، وكل ما تحتاجه على المستوى الأعمق يتوفر أوتوماتيكيًّا. هذا، ومن الممكن أن تعيش حالة كهذه، مع أن الأقلية من الناس فقط تستطيع فعل ذلك! في الحقيقة، إنها الحالة الأكثر طبيعية «للعيش في إطارها». ولكن، عندما تبدأ بتقييم حياتك وإخضاعها للأحكام متمسّكًا بفكرة أنك دائمًا على حقّ، وإذا أصرَرْت على وضع حدود، عندئذٍ، لن تستطيع القوة الخفية الغامضة الوصول إليك. فالعيش بانسجام مع القوة الغامضة الخفية يستغرق الطويل من الوقت؛ إن الاستسلام، ككل شيء آخر، هو عملية تستغرق وقتًا وليس انتقالًا مفاجئًا! وبالرغم من سعود الحياة ونحوسها، فإنَّ المسلك يُكمل سيره إلى الأمام دائمًا، وكلّ خطوة فيه هي خطوة من المحبة. ففي نهاية الأمر، هذا هو سبب نشوء جميع العلاقات لتتمكن من النظر في عين شخص آخر ومشاركته المعارف التي باركَتْكما بها تلك القوة... قوة الحب والمحبة.

# كي أفعِّل المفتاح الرابع
# في حياتي اليومية، أُعِدُ نفسي
# بأن أفعل ما يلي:

1. سأمسك نفسي وأردعها حين تكون في حالة الإصرار على كونها على حقّ. وعندما يحدث ذلك، سأراقب أثر هذا الحافز وأتركها وشأنها. وبمشاهدتي سلوكي هذا، أبدأ تحولي. فكلّ شيء أتذكره سيعزّز هدفي في الحياة ـ أن أكون سعيدًا وليس على حقّ أو مصيبًا.

2. سوف أمتنع عن تقييم الأشياء من حيث كونها صائبة وخاطئة، وجيدة وسيئة. سأجد حريةً في منظور أوسع يقود إلى حلول خلّاقة بدل الاتهامات وإصدار الأحكام المطلقة. سعادتي تكمن في الهدوء الساكن الذي يتخطى جميع المسمّيات والتصنيفات والألقاب.

3. عندما تغريني ذاتي الأنانية بأن أرى نفسي ضحيةً، سأتذكر أنني أنا الذي يُهيِّئ الظروف والأحوال التي أراها أمامي. سأسأل نفسي: «ماذا سأفعل في حال من الوعي حيث أكون في المكان الذي أهيّئه لنفسي؟» وبمجرد سؤالي هذا، سأنتقل من موقع الضحية إلى موقع كوني خلّاقًا ومبدعًا.

## المفتاح الخامس

# ركِّز على الحاضر

عندما تركّز على الحاضر، تتجدد حياتك باستمرار ومن دون توقف. اللحظة الحاضرة هي الزمن الوحيد الذي يعتبر أبديًّا وسرمديًّا. إنها لا تموت، ولا يمكن أن تُنسى أبدًا. لذلك، فالسعادة الحاضرة لا يمكن أن تؤخذ منك أو تُحْرَمَها أبدًا. إنها تحررك من فِخاخ الزمن، التي تجلب الشقاء من خلال التفكير والتقييم والتحليل. فكونك، كلّيًّا، في الحاضر، تعيش تجربة الخلود؛ وفي هذا الخلود ستكتشف ذاتك الحقيقية.

*لن يكون هناك أبدًا كمالٌ يفوق حال الكمال الذي هو موجود الآن.*

*- من «أغنية ذاتي» لوالت ويتمان*

**مع أنّنا جميعنا سمعنا** مقولة أنّ علينا جميعًا أن نعيش الحاضر وليس الماضي، هناك عبرة روحانيّة أعمق تؤخذ من تلك الكلمات. فقبل أن تنشأ فكرةٌ ما في عقلك، تكون أنت في حالة لا يحدّها زمن. وبعد أن تفيَ تلك الفكرة قصدها وغايتها، سواء ظهرت لديك رغبة في شيء أو أثارت فيك ذكرى حادثة في الماضي، تعود إلى الحالة التي لا يحدّها زمن. هناك، لا تحتاج إلى سبب كي تكون سعيدًا، فأنت سعيد فعلًا.

السعادة المبنية والمؤسّسة على المبرِّرات والأسباب هي صورة أخرى أو شكل آخر للشقاء، وبغضّ النظر عن سبب سعادتك - علاقة ناجحة أو وضع مفرح أو امتلاكك مقتنيات معينة - يمكن أن تؤخذ منك في أي لحظة. لذلك، فإنّ سعادة كهذه هي هشة وسريعة الزوال وتعتمد على عوامل خارجية. السعادة التي لا تتعلق بالأسباب هي السعادة الحقيقية، وهي التي يطلق عليها غالبًا مسمّى «منتهى السعادة» أو الغبطة. هذه هي السعادة التي لا يستطيع أحد أن يحرمك إيّاها أو يأخذها منك.

إنك لا تحتاج إلى البحث عن «منتهى السعادة» أو الغبطة ولا حتى أن تشعر بالحنين والتوق لاسترداد الماضي، إن أنت عشت هذه الحالة. فالغبطة أو حالة «منتهى السعادة» موجودة في (الآن)، اللحظة الحاضرة. إذًا، ما هو (الآن)؟ يمكن أن نسمّيه «لحظة الوعي الآنيّة»، وهي تسمية جيِّدة، لأنها تذكرنا بأن الغبطة أو «منتهى السعادة» لا نبلُغها أو نلقاها بتذكّر الماضي أو جلب المستقبل. الحاضر ليس له مقياس زمني. ففي اللحظة التي تجرّب خلالها قياس (الآن) أي «لحظة الوعي الآنيّة»، تختفي هذه اللحظة وتصبح من الماضي. إذًا (الآن) هو في حالة من تجديد نفسه لا تتوقف أبدًا. وهو غير محدود بزمن، لأن الزمن لا يستطيع إيقافه... (الآن) لا يمكن أن يشيخ أو يموت!

الزمن هو ظاهرة عجيبة وغامضة، ولكننا نعرف أنه ذاتي وشخصي، ونستعمله لقياس التجارب والممارسات. تبصَّر بالعبارات التالية:

*كنت أستمتع بوقتي؛ وإذا بالساعات تطير وتتلاشى.*

*كنت ضجرًا؛ وإذا بالوقت يجرُّ أقدامه جرًا.*

*كنت على موعد محدّد الأمد، وإذا بالوقت ينقضي بسرعة.*

*جمال الجبال كان مثيرًا ويخلب الألباب إلى درجة أنني شعرتُ وكأن الزمن قد توقف.*

إنّ كلًّا من هذه التجارب التي ذكرت والتي تدل على تغير الشعور بعامل الوقت هي محض شخصية. مشكلتنا مع الوقت هي أننا دائمًا نجعله شخصيًّا ونربطه بذاتنا وحالنا. وسواء ندمت على فعل شيء في ماضيك أو قلقتَ بخصوص شيء يتعلق بمستقبلك، أنت تُحدث تغييرات في جسدك. بكلمات أخرى، إنك تُمضي معظم حياتك محاولًا أن «تؤيّض» الوقت أو تستقبله. فكلّ تجربة عشتها في حياتك خضعتْ لعملية «الاستقلاب» أو «الأيض» التي يقوم بها جسدك مؤثرة في (ساعتك البيولوجية). في الحقيقة، الهرم البيولوجي، وكل ما ينتج عنه من حالات ضعف وآلام وشقاء ومعاناة، ما هي إلّا «تأييض» الوقت أو استقلابه. وحتى تذكُّرك، ولو للحظة، صدمة عصبية أصابتْكَ في الماضي، إنما تجعلك تقاسي، من جديد، ما مررتَ به من معاناة. التجارب المفرحة هي أيضًا عملية تأييضية استقلابية للزمن، ولكنها لا تؤثر سلبيًّا في جسدك.

إنّ حِكَمَ العالم التقليدية، أعطت العظيم من الاهتمام لحلّ مشكلة الزمن، لأن «منتهى السعادة ونعيمها» (النوع من السعادة الذي لا يحتاج إلى أسباب) يمكن أن يحدث فقط في اللحظة الحاضرة، فإذا وقعتْ

حياتك في فخّ ممرّات الزمن، فإنّ جسدك، سيقع في ذلك الفخ أيضًا. لكن إذا استطعت الهرب من مآزق الوقت، فإنّ جسدك سيتحوّل إلى تجربة «منتهى السعادة» أو الغبطة.

إليكم الحل الذي توصلتْ إليه حكمة المرويّات القديمة.

إنّ الزمن، كما قالوا، «هو تحرُّك الوعي» أو لنقلْ بشكلٍ أبسط، هو «انتقال الفكر وتحوُّل مَسارِه.» «أنت» الحقيقية التي تقع وراء نطاق الفكر، يمكن أن توجد في (الآن) فقط. فنفسك الحقيقية، التي تعيش في (الآن) الخالد، ليست المراقِب أو الشيء المراقَب. وحالما تتكون الفكرة في عقلك، يظهر المراقِب مع الشيء المراقَب؛ وهكذا نكتشف أن كلّ شخص يعيش في واقعين: الأول: الحالة الصامتة للوجود التي لا يدركها الزمن؛ وهي موطن «منتهى السعادة» أو الغبطة. الثاني: العالَم النسبي المملوء بالتجارب؛ والفكر يحيا في عالم كهذا بقيامه الدائم بدور المراقِب مركّزًا على الشيء المراقَب.

عندما تركّز على الحاضر، تصطفّ إلى جانب الصنف الأول من الواقع وقدرته الكامنة على تحقيق سعادة لا يمكن أن تُؤخذ منك. ولكن إذا ركزت على الصنف الثاني وتغيّراته المستمرة، فإنّ عقلك سيقع أسير الزمن. والزمن بعد ذلك سيجلب معه كلّ التأثيرات السلبية التي ذكرناها.

عندما تركّز على اللحظة الحاضرة، لن تتخلى عن العالم النسبي. وسوف تستمر على إسهامك في الحياة اليومية، لكن مع فرق واضح ـ أنك لن تندمج وتتوحد مع التغيير. وحظوظك المتقلبة صعودًا ونزولًا لن تهزك وتبعدك عن نفسك الحقيقية. ففي غالب الأحيان، إننا نؤخذ بهذا المشهد الدائم التغيّر إلى درجةٍ لا نلاحظ فيها أننا قد انسحبنا من اللحظة الحاضرة وأضعناها!

من المهمّ، أن ندرك أنّ الشقاء، كلّ شقاء، يكمن في الزمن. وبطريقة أخرى لنقل إنّ الزمن يولد عندما يُضحّى بذاتك الحقيقية من أجل صورتك الذاتية الأنانية ـ لقد تكلمنا عن الصورة الذاتية سابقًا، وعن وعودها العرقوبية الزائفة. فالزمن، بكونه تحرُّك الفكر وانتقاله، يستعمل صورتك الذاتية أو الـ (EGO) كمرجعٍ داخليّ. فإذا نظرتَ بإمعان إلى ما يحدث في فكرك، ماذا ترى؟

*أنك تقيِّم كلّ تجربة تعيشها.*

*أنك تقارن نفسك بشيء يبدو أفضل*

*أو أسوأ منها.*

*أنك ترفض أشياء وتختار أخرى.*

*أنك تصوغ قصة وتؤلفها.*

ليس هناك نشاط ممّا ذكرنا يمكن أن يُعدَّ ضروريًّا فعلًا. هذه النشاطات تُراكِم أسباب كونك سعيدًا أو شقيًّا ومبرّراته. وإحدى الطرق التي تقوم بها في هذا الشأن هي حين تقارن نشاطاتك بتلك التي يقوم بها شخص آخر. ولكن عندما تؤلّف قصتك وتتطلع حولك لترى إذا كانت تلك القصة أفضل من قصة جارك أو أسوأ منها، ماذا يكون قد حدث؟ لقد خَرجت من الحالة الطبيعية للسعادة الموجودة في الـ (الآن)... عش هذه السعادة واخبرها، إذْ ليس عليك أن تستعملها لتأليف قصة، إنّ الـ (EGO) تعشق قصص الـ melodrama التي تثير النفوس، لذلك تراها تغتنم كلّ تجربة لتأليف حكاية طويلة لا تنتهي عن كيفية مسيرتك الحياتية؛ وهذه الحكاية، قد تكون جيّدة أو سيئة، مثيرة أو مملّة، وقد تكون شخصية ذاتية تدور حول الذات، أو موضوعية، لا تتعلق بالذات. ولكن، ماذا لو لم يكن لديك قصة؟ ستكون حياتك أبسط وأكثر طبيعية، وسوف لن يكون

لديك صورة ذاتية كي تدافع عنها، ولا خوف من الغد، لأنه لا يوجد أي شيء تراهن عليه بالنسبة لسير قصتك، لذا يمكنك أن تقبل أي ممارسة ثم تدعها وشأنها. ففي حالة كهذه، تكمن الحرية و«منتهى السعادة» كلاهما معًا على حدٍّ سواء.

أحد الأمثلة المفضلة لدي هي: «وجودك هنا كافٍ بحدٍّ ذاته.» عندما يسمع الناس هذا المثل وخاصة الناجحين منهم الذين تملأ حياتهم المشاريع والإنجازات، يبدون مرتبكين؛ فبالنسبة إليهم تبدو عبارة «وجودك هنا» سلبية وفارغة من أي محتوى. لكن فكّر في الأمر؛ فبينما هم ينشدون حياةً ملأى بالنشاط والأهداف، ترى الأغلبية الساحقة لا تستطيع إثبات ذاتها وكينونتها وتحقيقهما، بل بالعكس، هي تهرب من خوفٍ رابضٍ في العمق يشير إلى أن الحياة فارغة وتبقى كذلك إلّا إذا داومت على ملئِها.

ذات مرةً، صادفت معلّمًا روحانيًّا عظيمًا صدف وقابل يومًا شخصًا في حال عميق من الشقاء الشديد بسبب إضاعة كلّ ما لديه من مال بالإضافة إلى عمله، بحيث شعر أنه بأمسِّ الحاجة إلى سماع ما قد يقوله له ذلك الرجل الحكيم. وبعد سرده قصته المحزنة له، أجاب المعلم العظيم بجواب بسيط هو: «النفوس لا تنكسر، بل تصطدم وترتدّ.»

الخوف يكذب علينا ويخدعنا كما هو الحال دائمًا، إذا أمكنك أن تسمح لفكرك أن يتوقف عن الإسهام في السعي الدائب الذي لا ينتهي وراء الأهداف، فإن الزمن سيتوقف. أنت ستعيش وجودك وتخبره، وفي تلك اللحظة، سوف تدرك أن «كونك هنا» هو صخرة خلاصك التي تبني عليها أسسك. ميزة وجودك تقودك إلى ميزة الوعي الذي أنت فيه، وهو بدوره يقرر ميزة الحياة التي تعيشها. وجميعنا مدين بكينونته لحقيقة تقول إن وجودنا ليس فارغًا!

الـ (EGO) تجرّنا إلى دمج أنفسنا في عالم متغير، وتجعلنا نركز على كلّ شيء إلّا وجودنا! فكّر في جميع الأشياء التي تراهن عليها ـ المنزل، العائلة، المهنة، الثروة، الممتلكات، المركز الاجتماعي، الدين، السياسة، مشاكل العالم وأزماته. جميعها من نسيج الـ (EGO). إنها تسكن صرح الزمن الفخم وتحفته. وعندما تكسر حاجز الـ (EGO)، تكسر حاجز الزمن أيضاً.

الخلود الآن هو نقطة الالتقاء بين الخفيّ وغير المدرك من عالم الروح، وبين العالم الظاهر المرئي الذي تقبله كواقع قائم. قليلون هم الناس الذين يعرفون أنهم يعيشون في كِلا هذين الواقعين. وهم كذلك لا يعرفون أن العالم غير المرئي والخفيّ هو واقعهم الأوّلي. وبالمقارنة، يبدو لهم العالم المرئي مسرحًا للظلال والخيالات. وهكذا، عندما تركز على اللحظة الحاضرة، أنت فعلًا تتطلع من خلال نافذة حياتك إلى الحقيقة غير المحدودة والتي لا يحدها زمن؛ والتي من خلالها ينشأ الكون بأكمله وعندها يستقرّ ويستكين.

يظهر العالم الخارجي للوجود والعيان، وينشأ في كلّ لحظة من الـ (الآن). وكل ولادة تالية لا تكون أبدًا شبيهة بتلك التي سبقتها. التغير الدائم هو القاعدة، والتحول الدائم يدعم كلّ عملية بما فيها عملية الحياة. لذلك، فذاتك الحقيقية تُحدَّد كنقطة ثابتة محاطة بالتحول والتغيّر. فإذا سمحت لنفسك أن تكون مستوعَبًا وذائبًا في هذه النقطة الساكنة، فإنك ستصبح غير متغيّر في موقع التغيّر!

إنك بحاجة إلى أن تتعلم كيفية فصل اللحظة الحاضرة عن الوضع أو الحال، فكلٌّ منهما يختلف عن الآخر. الوضع أو الحال يحيط باللحظة الحاضرة، بحيث يمكن أن تكون غير سارّة ومؤلمة، وقد تكون عكس ذلك. لكن الوضع أو الحال، بغضِّ النظر عن ماهيّته، ينشأ ويخبو

ويستكين، ثم يشقّ طريقه ويرحل. أمّا (الآن) اللحظة الخالدة التي هي دائمًا حاضرة فستبقى. الناس يتكلمون عن مدى الألم الذي يعيشونه ولا مفرَّ منه. لكن، كلّ هذا الألم يولد في الفكر، لذلك هو قابل للتغيّر. لقد رأيتُ مرضى يعانون آلامًا حادّة مزمنة، وعندما استطاع القليلون منهم التفريق بين وضعهم وحالهم وبين ما هو لحظة حاضرة، اختفت آلامهم جميعها بقدرة قادر! لقد تخطوا الألم المولود عبر الزمن. وهذا علّمني أنّ الأوضاع الأشدّ صعوبة يمكن تخطّيها وتجاوزها!

وحتى تتخطّى وضعك وتتجاوزه، عليك أن ترعى أسلوبًا جديدًا من الدراية وتتعهّده، بحيث توجِّه اهتمامك نحو ما هو قائم وموجود، وسترى الكمال في كلّ لحظة. الكثرة من الناس لا تركز فعلًا على ما هو قائم وموجود؛ إنها تجعله معتمًا وتحجب نوره عمّا هو قائم وموجود الآن وترجِّح عليه ما يمكن أن يكون موجودًا في المستقبل أو ما كان موجودًا في الماضي. فالماضي والمستقبل يسيطران على اهتمامها. وأنت عندما تتقبّل ما هو قائم وموجود في الحاضر بسرور ومحبّة وتوليه جُلَّ اهتمامك، يغمرك كمال (الآن) الحاضر.

إذًا، كيف نرعى هذا النوع الجديد من الاهتمام ونتعهّده؟ مبدئيًّا، نقوم بذلك من خلال «كمال اليقظة والوعي». وهذا الكمال يعني «الاهتمام والانتباه»، لكن بطريقة خاصة، لم يعتدها عقلك. ففي أية لحظة قائمة، يكون عقلك في اهتمام شديد للأشياء التي لا علاقة لها باللحظة الحاضرة. ولائحة الاحتمالات التي قد ينصبُّ اهتمامك عليها طويلة، وهي كما يلي:

*قد يكون عقلك شاعرًا بالذهول والتشوّش والضغط.*

*قد يكون في حالة مِن أحلام اليقظة أو التخيّل.*

*قد يكون في حالة من القلق.*

*من الممكن أن يكون في حالة من العيش في ذكرياته القديمة.*

*قد يكون مشغولاً بالتخطيط للمستقبل.*

*قد يكون مشغولاً بالتخطيط للسيطرة على الأوضاع.*

*قد يكون في حالة دفاع عن معتقدات يكنّها ويرعاها.*

*وشبه مؤكد أنه قد يكون في حالة سرد قصة لك تعرفها جيدًا من قبل.*

والمفيد في هذه اللائحة، أنها تخبرك، ببنود بسيطة، ما لا يمكن تسميته «كمال اليقظة والوعي». وبدل أن تجاهد وتتقدّم بصعوبة لتصل إلى «كمال اليقظة والوعي»، من الأسهل لك، على الأقلّ، إيقاف فعل ما هو عكسه. عندما تلاحظ أن عقلك مشغول بأي نشاط يخرجك من اللحظة الحاضرة، توقف عن ذلك، بكل بساطة. لا تقيّم أو تحلّل، ولا تتهم نفسك بفعل شيء خاطئ، بل دع الأمور تَسِرْ وكن في حالة مراقبة فقط، إلى أن تتوقف بكل بساطة، إذ ذاك، تكون قد دخلتَ حيّز «كمال الوعي واليقظة».

كثيرون هم الناس الذين لم يخبروا عيش حالة استراحة عقلهم من التفكير. وبقراءتهم اللائحة أعلاه، قد يقولون: «إن هذا ما وُجد عقلي من أجله. وهذا ما أنا عليه.» لا، فأنت لم تُخلق وتُوجد من أجل مساعدة عقلك على مهامّه؛ بل العقل موجود لمساعدتك، فإحدى أهم الطرق التي يستعملها هي أن يجعلك تخبر الحقيقة الواقعية وتعيشها، لا الحقيقة المتأرجحة في عالم المادة، بل الحقيقة الواقعية الثابتة التي لا تتأثر بفعل الزمن وعبثه!

الآخرون من الناس، لديهم القدرة على تجربة عيشٍ لحظاتٍ من الراحة الفكرية، ربما بممارسة التأمل والتركيز على مسيرة حياتهم، ولكن، وبشكلٍ شبه فوري، تعود نشاطات الفكر الماضية لتشغلهم. ماذا بعد

ذلك؟ انتقل إلى حالة الانتباه البسيط. هناك نواحٍ حياتية متعددة قد تنتبه إليها وتشغل فكرك بها إلى جانب النشاط الدائبِ للعقل. فمثلًا يمكن أن تشغل فكرك بانفعالات جسدك، بطريقة تنفّسك، أو كلّ ما يعتري جسدك من أحاسيس ومشاعر، أو تشغله بالأصوات التي تسمعها في محيطك، وحتى يمكن أن تكون الطريقة التي تحرك بها جسدك - وقوفًا، جلوسًا، مشيًا أو أيّ نشاط آخر - قد تكون موضع انشغال فكرك وهدفه.

من المهمّ جدًّا، أن لا تحاول إجهاد نفسك، فأيّ شيء يلفت انتباهك سينقلك إلى اللحظة الحاضرة ليؤمن لك خوض تجربة حياة كلها حضور. فعندما تكون بحضور شخصٍ متديّنٍ ورعٍ، مثلًا، تعيش القداسة التي هي، فعلًا، متجذرة في شيء أبسط بكثير، لأنها تأتي من كونك موجودًا في الحاضر؛ وجودك في الحاضر يكفي لأن يُنْعَم عليك بالهدوء والشعور العميق بالأمان والمحبة والفرح. فنحن، غالبًا، ما نحنُّ إلى خوض هذه التجارب في حياتنا الخاصة، لأننا حالما تلمع لدينا فكرة أو إحساس، نبدأ بتقييمها وتحليلها؛ وعندما نفعل ذلك يختفي الحاضر ويطغى عليه وجود هذا الإحساس الدخيل.

كونك حاضرًا، أو تخبر الحضور، يعني الشيء نفسه، وكلاهما لا يحتاج إلى جهد كبير - إذْ لا يمكنك أن تعمل وتجاهد لتكون حاضرًا؛ إنها الكينونة فقط. فإذا تدربت على إشغال فكرك وتوعيته، وإعمال انتباهك ويقظتك فإن تلك النوعية من الحضور المفرح ستبدأ بمرافقتك والبقاء معك طول الوقت. وإذا وجدت نفسك شارد الذهن فإنّ مجرد ملاحظتك أنك شارد ستعيدك إلى الحاضر. إن هذا النوع من إشغال الفكر الذي أتكلم عنه، ليست له علاقة بالفراغ أو الانتهاء مما تقوم به. إنه لا يحتاج إلى تركيز أو شدة في الانتباه؛ إنه أعمق حالات الراحة الطبيعية، لأنه ليس هناك شيء أعمق راحةً من نفسك؛ ويمكنك أن تنسلَّ إليها ببساطة بمجرد ملاحظتك كل نشاط قد يجعلك شارد الذهن أو مشوّشًا، وتركه وشانه،

«ما يأتي بسرعة يذهب بسرعة.» إنه قول له العميق من المعاني الروحانية. ما يأتي ويذهب، ليس ذاتك الحقيقية، لأن ذاتك الحقيقية هي «منتهى السعادة» الذي يوجد خلف نطاق الزمن وأبعد منه.

## كي أفعِّل المفتاح الخامس في حياتي اليومية، أُعِدُ نفسي بأن أفعل ما يلي:

1. سأحضن ما هو قائم الآن، ولن أفرض عليه ما حدث في الماضي وما سيحدث في المستقبل. ما هو قائم الآن، يحملني إلى اللحظة الحاضرة، فهو يخلّصني من القلق وما أتوقعه من سوءٍ في المستقبل. وبتركيزي فقط على ما هو قائم الآن، وجعله نصب عينيَّ، أنقل فكري إلى حالة جديدة فيها الكثير من الراحة والرضى. إنني، الآن أسمح لوجودي بأن يكون مسيطرًا؛ وبهذه الطريقة، أعيش كمال الوجود وقداسته.

2. سأُمسك نفسي عن الشرود والحيرة كلّما شعرت بذلك. أنا لستُ نشاط الفكر الدؤوب الذي لا يعرف الراحة. ولستُ القصة التي يقصها عليّ فكري باستمرار؛ ولستُ ذكريات الماضي أو أحلام المستقبل. إنني نقطة الهدوء والسكينة، الآن وإلى أبد الآبدين. وحالما أتوقف عن كوني شارد الفكر، أكون بقوة تنفيذ في كامل يقظتي ووعيي. أنا الآن على استعداد لأرعى اللحظة الحاضرة والكمال الذي تحتويه وأهتمّ بها.

3. سأفصل بين اللحظة الحاضرة وبين الوضع الحاضر وأفرّق بينهما، فكلّ وضع ينشأ ويعلو ثم يخبو ويستكين. الأشياء تتغير، أما أنا فباقٍ كما أنا، وإذا استمر وجود وضع ضاغط، فسأجد مكانًا هادئًا أجمع فيه شتات نفسي؛ فإذا كان ذلك غير متيسّر، فإني أعد بأن أترك الأمور تسير كما تشاء وأتحيّن أول فرصة سانحة لأجتاز هذا الوضع. إنها القيمة العملانية لتمام وعي الفكر ويقظته؛ فهي

تذكرني بأن هدفي الأول في الحياة أن أكون موجودًا في الحاضر مع ذاتي الحقيقية. عندئذٍ فقط، أقدِّر ما هو موجود في هذه اللحظة.

## المفتاح السادس

# شاهد العالم في ذاتك

عندما تشاهد العالم في ذاتك، لن يعود هناك الكثير من المعوقات أمام السعادة. العالم الداخلي هو مرآة العالم الخارجي، وهما يتغيران حسب مستوى الوعي والدراية لديك. فإذا كنت تهتزُّ وتتحرك على مستوى الخوف، فإن عالمك الداخلي الغنيّ بالأفكار والانفعالات، وكذلك عالمك الخارجي المثقل بالأحداث والعلاقات، سوف يعكسان ذلك الاهتزاز. وعلى هذا المنوال، إذا اهتزّ وعيك على مستوى المحبة، فإن المحبة ستوجد في عالميك الداخلي والخارجي. سيتجلّى لك سيل من السعادة والوفرة ويظهر، عندما تصل إلى أعمق أعماق نفسك.

*داخل نفس كلّ واحد منا، يكمن العالم بكلّيته، وإذا كنت تعرف كيف تتطلّع وتتعلّم، فالباب أمامك والمفتاح في جيبك.*

*ـ ج. كريشنامورتي*

*أنا النور الذي يجعل كلّ تجربة ممكنة الحصول.*
*وأنا الحقيقة المخبأة في جميع الكائنات.*

*ـ يوغا ثاريشتا*

**اعلم أنّ العالم الخارجي** يعكس حقيقتك الداخلية؛ وليس له أيّ خيار آخر. وكما رأينا، أنت تعيش في حقلين في الوقت نفسه، والحقل غير الظاهر والخفيّ هو الحقل الأساسي. ما يحدث في أعمق أعماق الحقل الخفيّ يحبّ أن يبرز للوجود كحدث خارجي، وبشكل وضعٍ معيّن أو تحدٍّ أو أزمة أو ربما فرصة سانحة؛ وهذا الحقل الخفيّ هو المكان الذي يوجد فيه نص حياتك مكتوبًا!

وإذا كان الأمر كذلك، فأنت تودُّ بطبيعة الحال، أن تكتب مخطوطة تشمل السعادة والفرح والمحبة. إذًا، لماذا من النادر جدًّا أن تجلب لنا الحياة هذه الأشياء؟ فمن دون إدراك المستويات الأعمق للوعي، سوف لن تتمكن من الاستفادة من تلك الأشياء التي تريدها وتنشدها. هناك عدة شروط يجب أن تتوفر وتكون مقبولة منك كحقيقة قائمة:

*الوعي والدراية موجودان في كلّ مكان.*

*هما على مرونة لا حدَّ لها.*

*تتغيّر الحقيقة بتغيُّر حالات الوعي واختلافها.*

لقد اعتدنا الاعتقاد بأن النقيض لتلك الشروط هو الصحيح. إنّنا نحدِّد الوعي والدراية ونقيِّدهما بالدماغ، ونفترض أن مستوى الوعي والدراية لدى الإنسان، ثابت لا يتغير، ونعتقد أنّ الحقيقة، مبدئيًّا، تعني الشيء نفسه، لكلّ واحدٍ منا. والغريب في ذلك الاعتقاد، هو أنّ الكون، كوحدة متكاملة من الوعي والدراية، يعكس تلك المعتقدات التي ذكرناها آنفًا. فكي توحّد ما بين عالميك، الخارجي والداخلي، بصورة حقيقية، عليك أن تغيّر نهجك الاعتقادي.

هويّتك الحقيقية ليست موجودة في عالمك الداخلي ولا في عالمك الخارجي؛ إنك أنت من يوجد الاثنين كليهما ـ فالمصدر الذي يولّد الأفكار، والمشاعر والذكريات والانفعالات وكل التجارب الخاصة بنا، هو نفسه الذي يولّد العالم المجرد من أية خصوصية، العالم الذي يلائم حالتك الخاصة ويماثلها. فإذا كنت لا تحبِّذ ما يجري حولك، فلا تحاول تثبيته لأن ذلك سيشبه تلميع مرآةٍ على أمل تغيير رؤية ما تعكسه. ولكي تغيِّر ما تراه، يجب أن تكون هناك رسالة جديدة صادرة عن المنبع.

النظام السائد في معتقداتنا الشائعة، والذي يصرّ على وجوب كون الشيء جامدًا ومحسوسًا كي يكون حقيقيًّا، يوقع الوعي داخل الدماغ في الفخ. إن هذا الاعتقاد هو على جانب كبير من المحدودية. فهناك حالة أساسية من الهمود تتخطى الحيّز والزمن، حالة تدرك جميع الأحداث التي تحدث في المكان والزمان وتديرها وتنشئها. تخيل أنه، وقبل أن تكوِّن فكرة ما، أو قبل حصول حدث في العالم، يبدأ ذلك كبذرة موضوعة في أرض «حالة الهمود» الأساسية، تتحرك البذرة نابضةً بالحياة ومنتقلةً من أدقّ المستويات الطبيعية إلى أكبرها وأضخمها، حيث تدركها الحواس الخمس. علم الفيزياء المتعلق بالطاقة (Quantum Physics) يوافق كليًّا على هذه الفكرة. وهو يوافق أيضًا على أنّ الأفكار الثابتة «هنا» يجب أن تأتي من «حالة الهمود» الأساسية، تمامًا كما هي الإلكترونات والفوتونات هائمة «هناك». الفرق هو أن مأثورات حكمة العالم وتراثها تربط بين الاثنين. إنها تعطي القيمة الأوفر والأهم للوعي والإدراك بينما علم الفيزياء يعطيها للمادة القاصرة عن التحرك ولا حياة فيها، مع أن ذلك الاعتقاد هو في طريقه إلى التغيُّر.

لنفترض أنك لست مرتاحًا إلى وضع من أوضاع حياتك، وتعي أن هناك ظروفًا خارجيةً أو علاقات مرتبكة متحيّرة وليست على ما يرام؛ فمجرد الالتفات نحو التفكير الإيجابي لن يُحدث فرقًا، يمكنك أن تفكر

إيجابيًّا قدر ما تريد في مشاكلك، لكن ذلك هو مزاج ضحل وسطحي لأنه لا يغوص في عمق المشكلة ومصدرها. وفي الحقيقة، إن التلاعب بأفكارك بصورة سطحية حتى لو كان في الاتجاه الصائب، قد يزيد الضغط عليك ويجعل حالتك أكثر سوءًا؛ الحل هو أن تغيّر الحقيقتين، الداخلية والخارجيّة في الوقت ذاته. الوعي والدراية يتغلغلان في كلّ شيء. إنهما يعملان على التغيير على أربعة مستويات أساسية: الوجود والشعور والتفكير والعمل.

إنّ أعلى مستويات الوعي والدراية هو الوجود النقيّ المجرّد الصافي، ونرى ذلك في براءة الأطفال، حيث التلقائية والإعجاب والفرح وروح الدعابة. عندما تكون مركزًا على هذا المستوى من الوعي والدراية، تعكس أفكارك وأفعالك تلك الميزات والصفات. الوجود النقيّ ليست له ميزات نستطيع تصنيفها، لكنّ هذا لا يعني في الوقت ذاته أنه فارغ من محتواه. وعبر سكون الوجود وهدوئه، أنت تحتكّ بالحالة الأساس التي يتحدث عنها الفيزيائيون، والتي سمَّاها الشاعر وليم بلايك، «حالة البراءة المنظّمة» التي تعني أن البراءة قد اكتسبت قوةً تمكّنها من تنظيم كلّ أمور الحياة. فإذا كنت تعيش على مستوى الوجود النقي، فأنت، عمليًّا وتطبيقيًّا، تمتلك براعة الإبداع. وستهرع قوانين الطبيعة، بدورها، لمساعدتك عندما تدعوها مستعملًا قوة التصميم والعزم.

وبما أن الوعي يتخطى الهوية الشخصية، فإن العيش على مستوى الوجود النقيّ، يوقظ أعمق القيم الحياتية ويستنهضها. وتجدول تقاليد الحكمة الشرقية، أربعًا من تلك القيم التي تمثل الانسجام الأفعل مع الوجود الإنساني؛ وهي تشكل أيضًا أعلى مستوى من (الشعور):

1. اللطافة المحبَّبة.

2. الرحمة والشفقة.

3. الفرح لنجاح الآخرين.

4. الاتزان والمساواة والسلام.

يمكننا أن نسمّي هذه الصفات، صفات القلب، التي توجد عند مستوى الأحاسيس والمشاعر، وذلك عندما يحرز الإنسان أسمى المستويات الفكرية، فالفكر يجني صلاحه وصفاءه من المشاعر، وفي عقلك يمكنك أن تفكر في جميع الأفكار الخيرة والرحيمة والمسالمة، لكن وجودك بكلّيّته ليس وراءها، حقًّا، فهي توجد كأفكار فارغة ما يمكِّن العالم الخارجي من أن يأتيك بانعكاسات قاسية وكريهة وخالية من المحبة. ولكن إذا كانت أفكارك مبنية على مشاعر أصيلة ونابعة من أعمق أعماق وجودك، فإنّ نتيجة هذه العملية ـ الأفعال التي تقوم بها في العالم ـ عند ذاك تصبح مصدرًا يغدق عليك الكفاية والاكتفاء والإشباع.

وعندما يشتكي الناس من أن الحياة ليست عادلة، فإن ما يقولونه فعلًا، هو أنَّ هناك عدم تناسب بين الأحداث الداخلية (الآمال والتمنيات والتوقعات والطموحات والأهداف) وبين ردة فعل العالم الخارجي. في مجتمعنا، نحن ندعم، باستمرار، فكرة وجوب تتبّع أحلامنا، ولكن ماذا عن ملايين الناس الذين خبت أحلامهم وذبلت؟ بطريقةٍ ما، لقد انقطعت السلسلة التي تقود من الوجود إلى الشعور وإلى التفكير، وأخيرًا إلى العمل الفعلي!

إنَّ إصلاح التسلسل في تلك السلسلة ليس صعبًا، لكن عليك أن تحرك الأشياء وتوجهها نحو الاتجاه الصحيح؛ الوجود النقيّ الخالص الصافي يقود إلى أسمى مستويات الشعور؛ وهذا بدوره يقود إلى أسمى مستويات التفكير والعمل. الآن يمكننا أن نرى الحل لمشكلة كونك شخصًا محبًّا في عالم لا محبة فيه، إذ ليس عليك أن تجاهد وتناضل

كي تكون محبًّا ولا أن تعاكس أولئك الذين هم غير محبّين. بدل كلّ ذلك، عليك فقط أن تركز نفسك في الوجود النقيّ المحبَّب والمحبوب بطبيعته؛ وعندها لا تستطيع الحقيقة، بشقّيها الداخلي والخارجي، إلّا أن تعكس من أنت!

هذه الصورة للحقيقة التي تتدفق من منبع واحد، تكرس تحولًا جذريًّا على كلّ مستوى. خذ التفكير مثلًا، فكما رأينا، ينشغل الفكر معظم الوقت، بالذهول والشرود، ويصبح غير قادرٍ على التركيز على اللحظة الحاضرة، فتكون الحالات التي تعترينا، كالقلق والاضطراب والتخطيط، والغيظ والعيش في الخيال، نتائج ثانوية لانقطاع التواصل مع الوجود النقيّ. إنّ المستوى الأعلى للتفكير هو سيل ثابت للإبداع، يتدفق من المنبع الذي يرافقه الشعور بالفرح والرحمة. عند ذاك تكون النتيجة الكاملة والأخيرة هي الفعل والعمل. لا أحد يحتاج إلى من يعلّمه كيف يتصرف عند حدوث أي حالة من جدل أو خلاف أو قلق أو تردد أو شكّ. إننا نعلم أنّ تلك الحالات هي معوقات فكرية تؤثر تأثيرًا سلبيًّا في الإنجاز الصحيح. إنّ أعلى مستوى للفعل قد أصبح واضحًا بما أنه ينشأ من مستوًى يتخطى الشخصية الفردية لأيّ واحد منا. وهكذا يمكنه أن يتجاوز الفائدة الشخصية، فهو يفيد كلّ شيء حولك، بدءًا بعائلتك، ويمتدّ ليشمل العالم، فإذا أردت أن تساعد الإنسانية، فإن أضمن طريقة للقيام بذلك، هي أن تكون في حالة ثابتة من الوجود النقيّ.

ومن المهم أن تدرك، أن تقنيّات الوعي ليست نظرية ومثالية تجريدية في الحياة اليومية، يمكنك أن تلاحظ توًّا، أنك، عندما تتحرك بعيدًا عن لبِّ تجربة السعادة، يضطرب كلا العالمين، الداخلي والخارجي، ويتعكران ويصبحان في حالة مضطربة؛ وهذه إشارة تدلّ على أنك انفصلت عن نفسك الحقيقية. وقبل أن تنفعل وتقوم بردة

فعل وتحاول أن تدير أفكارك أو الوضع الذي أنت فيه، تراجع وتواصل من جديد مع الوجود النقيّ. إنك تعرف كيف تكون متفطنًا ويقظًا، وهذا الأمر يستلزم صرف انتباهك وتحويله عن الوضع الذي أنت فيه، وبالتالي العودة إلى الذات! هل هذا علاج لكل الظروف السيِّئة التي تمرّ في الحياة؟ لا، ولكن الأسباب التي تجعل التفطن يقصّر عن إبلاغنا ما يجب تخبرنا الكثير:

*إذا كان التفطّن ضحلًا، ضحُل تأثيره وقلّ، ذلك لأنّ على العقل أن يغوص للوصول إلى مستوًى أعمق.*

*المقاومة الداخلية والصدمات العصبية الماضية والمعتقدات المتصلبة، تعيق تدفق الوعي وعندما يُعاق الوعي يفقد قوّته.*

تقريبًا، كلّ العمل المنجز على مستوى المسلك الروحاني يتألف من شيئين اثنين: إزالة المعوقات، والوصول إلى مستويات أعمق من الوعي. عبر هذين الأمرين، تفتح طريق التواصل مع ذاتك الحقيقية، وتزيل كلّ مقاومة لل (EGO). وعلاوةً على ذلك، وحتى في بداية المسلك، فإنّ كونك مدركًا الدور الذي تؤديه كشاهد، له شديد التأثير والفاعلية. عندما تُنجز هذا وتصل إلى هذه الحالة، تكون على أساس متين ومتيقظًا ومرنًا ومستعدًّا لفعل أي شيء على أعلى المستويات. وانتقالك إلى حالة الشاهد، هو عمل فيه الكثير من الدقة والحذاقة؛ وكل ما يتطلبه هذا التصرف هو مجرد «التوقف».

فإذا كان ذلك الأمر صعبًا عليك أكثر مما ينبغي - كما هو على كثيرين من الناس، لأنه لم يكن لديهم متَّسع من الوقت كي يكونوا مع أنفسهم - فانتقل فقط إلى مراقبة نفسك وأنت تتنفس من دون أيّ تحكّم فيه. تلاحظ أنّ تنفسك سرعان ما يبدأ بالتباطؤ لأنَّه يوجِّه الجسد ويقوده؛ إنّ أدقّ ردة فعل بدنية عضوية وأحذقها تعكس حركة الوعي لديك. إذْ،

لا يمكنك أن تُخبِّئ مشاعرك وانفعالاتك الحقيقية وتخفيها عن تنفّسك. وعند استمرارك بملاحظة تنفّسك، تشعر بالتركز والسكينة والهدوء؛ بحيث تستقر أفكارك، ويتوقف الضغط الخارجي عن تهديداته. أنت الآن تغير، فعلًا، تحركاتك وذبذباتك على مستوى الوجود.

بشيء من اختبارك ما هو أشبه بأن تكون ساكنًا وهادئًا ستقارب أعلى مستويات الشعور.يتمّ ذلك بتذكر تجربة حب عشتها يومًا. دع نفسك تَغُصْ في اختبار إحساس يشبه وقوعك في الحب أو يشبه كونك محبوبًا بقوة وعمق من قِبَل الآخرين. وفي اللحظة التي تصبح لديك صلة بذلك الشعور الواضح، اطلب الإرشاد والتوجيه من وعيك العميق؛ فهو سيستجيب لك إما ببعد نظر مبدع وخلّاق، أو بتفهم ذي معنى. وغالبًا ما ينشأ هذا الاتصال في أحوال كثيرة بشكل مصادفة أو حصول جولة من الأحداث غير المتوقعة. لماذا يحصل ذلك؟ لأننا اعتدنا اتباع إرشادات الـ (EGO) المحرّفة بما فيها جدول أعمالها الذي يشمل إبقاء الديون والطموحات وعدم الأمان والشعور بأهمية الذات، إلى درجة توجب على النفس الحقيقية أن تتواصل مع هذا الشعور من خلال أحداث مفاجئة وغير متوقعة. وبغضّ النظر عن الطريق التي تسلكها، سيستمر إرسال الرسائل من أعماق وعيك طول الوقت.

الآن يمكنك أن تقوم بالعمل على أعلى مستوى، مدركًا أن عواقب عملك ستفيد الجميع في ذلك الوضع. والفائدة قد تكون واضحة أو مموّهة تصعب رؤيتها، عاجلة أو متأخرة. والأمر ليس عائدًا إليك لتدير الأشياء كي ينتهي كلٌّ منّا مسرورًا. فواجبك والتزامك هو فقط أن تنفّذ، بشكلٍ متعاقب، كشف عمل الوعي وتوضيحه على أعلى المستويات: وجودًا وشعورًا وفكرًا وفعلًا. العهد الجديد يستعمل عبارة مبهمة تعكس ذلك: «فلتكن كينونتك في قلب العالم وليس جزءًا منفصلًا عنه.» والآن وبعد أن وضّحنا ما تعنيه تلك الكلمات، تخلَّ عن كلّ شيء

حولك ـ الناس، الظروف، الأوضاع والضغوط التي ترافقها ـ لأنها كلّها تقريبًا خارجة عن الموضوع. إنك لا تزال تسهم في ذلك العالم، لكنك متجذّر في الحقيقة الأعمق التي تنشأ فيه. فالعيش من ينبوعك يوحّد العالمين، الداخلي والخارجي؛ إنه يتخطى الاثنين كليهما ويعطي أفكارك قوة الطبيعة نفسها.

## كي أفعِّل المفتاح السادس في حياتي اليومية، أُعِدُ نفسي بأن أفعل ما يلي:

1. سأتعلم كيف أخطو تجاه حقل الوجود، وعليَّ اليوم أن أكون متفطنًا، وسوف أتأمَّل؛ سأصلح الارتباط والتواصل ما بيني وبين حقيقة ذاتي. لأنه فقط، من خلال خَبْر عيشٍ نقيٍّ من الشوائب، يمكنني أن أجد أساسًا صلبًا لكل شيء أشعر به، أو أفكر فيه، أو أفعله.
2. أيًّا تكن تجاربي سيئة وغير مريحة، سأقابلها اليوم بأسمى درجات الوعي والدراية، بالتواصل مع وجودي، واكتشاف أسمى أحاسيس الحب الكامنة داخل نفسي ثم بالسماح لوعيي العميق بتوجيه الفعل الذي يجب عليَّ أن أفعله.
3. عندما أجد نفسي منفعلًا بالغضب أو الاعتراض على أي شخص أو ظرف، سوف أدرك أني أقاوم نفسي وأغالبها. فإبداء المقاومة هو ردة فعل تولّدها الجراح القديمة وحين أُقلع عن غضبي، سوف أكون معالجًا نفسي، متعاونًا مع جريان الكون في تدفقه.

## المفتاح السابع

# عِشْ
# من أجل التنوّر الفكري

نشدان التنوّر الفكري والتماسه يعني نشدان ذاتك الحقيقية والتماسها. فالتنوّر الفكري هو أسمى حالات وعي الوجود ودرايته، وأقصاها طبيعية أيضًا، لأنه المكان الذي أتيتَ منه. مقرّك هو مكان تغمره المحبة العميقة والسلام والفرح، وعندما تعود إلى ذلك المقر، سوف تَخْبُر نفسك. في تلك اللحظة سوف تدرك أنّ توقك للوصول إلى السعادة ليس إلّا البداية، بعد أن كنت من قبل أشدّ شوقًا لنيل الحرية التي يترافق وجودها مع الصحوة واليقظة الكاملة.

*أتطلع إلى عينيك وأرى الكون*
*بكامله - مولودًا وعلى وشك الولادة.*

*- الرومي*

*الكائن البشري مخلوق أُمِر*
*بأن يتحوّل مخلوقًا كاملًا*

*- القديس باسيل*

**أن تكون محققًا ذاتك على الوجه الأكمل يعني الذهاب** إلى ما هو أبعد من تجاربك وممارساتك اليومية. على المستوى الأعمق، لطالما تاق بنو البشر وحنُّوا إلى ذلك الشعور المسمّى «الابتهاج الغامر» الذي يعرَّف بأنه الشعور بحسن الحال والفرح والنشاط والخفة، والسلام والحب. إدمان المخدرات والمشروبات الروحية، هو شاهد على تلهّف مجتمعنا وتوقه للوصول إلى هذا «الابتهاج الغامر» والنشوة الحقيقية. فالسعادة التي نعيشها يوميًّا تعطينا مقدارًا طفيفًا من طعمها ونكهتها، تاركة خلفها توقًا وجوعًا يدلّان على حاجتنا إلى الحصول على المزيد منها. السعادة إذًا، هي بداية رحلة توصل إلى اكتفاءٍ وإشباعٍ أسمى من مباهج الحياة.

معظم الناس قد صدف واختبر أقوى أحاسيس السعادة التي غالبًا ما تسمّى «ذروة السعادة». وهذه الممارسات إنما حصلت في لحظات الطبيعة الحميمة الدافئة، سواء في الرقص والموسيقى أو الترفيه على أنواعه أو في مطارحة الغرام. إنّ ما يميّز هذه التجربة «ذروة السعادة» عن غيرها، ليس شدّتها، بل مضمونها ومعناها، فهي تجعلك تشعر وكأنك أكبر وأعظم، وأقصى حرية في واقع أوسع وأكثر امتدادًا، قد انكشف وظهر للوجود. فكلّ شخص قد خبر هذه التجربة وعاش أوْجها ونشوتها، يحاول أن يستردّها ويعيشها مرة أخرى. ولكن معظم هؤلاء الأشخاص يخيب أملهم، لأن اختبار لحظة من علوّ الوعي وسموِّه ليس تمامًا كتحقيق الوصول إليه وبلوغه فعليًّا. ما نحتاجه هنا، هو مسلك تحويل دليله ومرشده رؤيةٌ عميقة للإمكانيات التي أوحى بها طعم المذاق الأول ونكهته.

في تقاليد عالم الحكمة وأعرافه وتراثه، نجد البحث عن «ذروة السعادة» أمرًا طبيعيًّا بكل ما في الكلمة من معنى. لأنّ هذا الإحساس هو حالتك الأصلية من (الطاقة)؛ والرجوع إليه هو كالعودة إلى بيتك ومسكنك وجعله مقرك الدائم. هناك أسماء عدة لهذا الهدف: الإصلاح، والتجديد، والخلاص، والسموّ، والتفوق، والتنوّر الفكري. هناك مسالك عديدة، عدد ما هناك من عقائد وأديان ومعلّمين روحانيين. ولكن، في النهاية حقيقة واحدة هي التي نناصر قضيتها: الروح. النفس البشرية تتوق دائمًا للعودة إلى مكان توجد فيه «نشوة الابتهاج الغامر» وتستقرّ. هناك، نجد أيضًا الوحدة مع الخلق، وكلَّ الغموض والأسرار والألغاز التي ترافق تلك الوحدة.

هل يمكنك أن توسّع مدى وعيك ودرايتك إلى درجة اندماجك في الوعي والدراية الكونية؟ إنّ جواب موروث الحكمة عن هذا التساؤل هو نعم، لكن بالنسبة إلى الإنسان الفرد، يكمن البرهان الوحيد في ممارسة تلك الوحدة؛ والمطلوب هو اتخاذ قرار حياتيّ، يمتدّ في طول الحياة وعرضها؛ عند ذاك يرافق ذلك القرار ومضات من الفرح العميق، وحتى لحظات من «ذروة السعادة» قد تحصل تلقائيًّا، وتنقشع الغيوم وتشرق شمسك فجأة! لكنّ نشدان التنوّر، يستلزم ضمنًا، تحركًا تقوم به بكامل إرادتك وحريتها. فبدل أن تنشد السعادة وتسعى وراءها، ترى نفسك تنشد «منتهى السعادة». والمشكلة، هنا، بالنسبة إلى معظم الناس، هي في كونِ تحرك أو انتقال كهذا في غاية التطرف والغرابة ومهدّدًا بالخطورة؛ وهذا أمر ندركه ونفهمه. إذْ عندما بدأت موروثات الحكمة القديمة تأخذ سبيلها إلى الزوال، نشأ اعتقاد خاطئ عن التنور؛ وأصبح متماثلًا مع نكران الذات، والتضحية، والفقر والانزواء.

إنّ أيًّا من هذه الأمور ليس صحيحًا أبدًا! إذ كيف يمكن أن يكون اكتشاف ذاتك الحقيقية، شكلًا من أشكال التضحية؟ لكن الـ(EGO)

تفيد من هذا الإدراك المغلوط بجعلك تشعر بعدم وجود أي نفس أخرى سوى تلك التي عرضتها الـ (EGO) أمامك. أما اكتشاف هذه الحقيقة، فيعود إليك! فعندما تصبح عقلانيًا متفطّنًا، تبدأ بمشاهدة ما يحصل داخلك وحولك، وهذه المشاهدة تدرك ما تحاول «الأنا» إخفاءه عنك: عندما تقف العوائق في طريق تحقيق رغباتك الشديدة فإن حياتك اليومية لن تصل إلى حالة الإشباع والاكتفاء!

في الفصول السابقة، استكشفنا طرقًا مختلفة لنقوم بالتحرك (والانتقال) الضروري. الآن، دعونا نتطلع إلى الأبعد في رحلتنا. بإمكانك أن تنال لحظة خاطفة من التنور بتجربة بسيطة: أغمض عينيك وتخيَّل مغيب الشمس الجميل فوق البحر. تأمَّل الألوان الزاهية والمشرقة قدر الإمكان؛ التقط مشهد ومضة الشمس البرّاقة وهي منعكسة فوق الماء. والآن افتح عينيك؛ هل رأيت مغيب الشمس؟ تلك الصورة لم تكن في دماغك؛ إذا تطلعنا إلى داخل دماغك، قد نجد تفاعلات كهرو.كيميائية تسلك طريقها عبر شبكات النقاط التي تربط الألياف العصبية بعضها ببعض. ليست هناك صور داخل الدماغ تشبه تلك الصور التي تخيلتها. وليس هناك أدنى قبس من نور في لحاء العين! ولكن عندما تغمض عينيك وتتخيل مغيب الشمس، فأنت لا تخبر هذه التفاعلات الكهرو.كيميائية ولا تشعرها. أين هي إذًا، صورة غروب الشمس التي رأيتها؟ إنها ليست موجودة في دماغك، بل في وعيك ودرايتك. والشيء نفسه يحصل فعلًا، إذا حاولت أن تتخيّل شيئًا بواسطة حواسّك الخمس ـ رائحة زهرة، صوت بكاء طفل مولود حديثًا، ملمس المخمل الناعم أو قبلة طائرة على الشفاه ـ لا وجود لأي أصوات أو أذواق أو روائح، هناك فقط سكون مظلم يتخلله ومضات خافتة من حوافز كهربائية وتغيّرات كيميائية متبادلة. إذْ إن كلّ إحساس يوجد منفردًا في الوعي، وفي الوعي فقط!

الآن، دع هذا الوعي يمتدّ إلى جسدك ـ أنت الآن تختبر جسدك ضمن سلسلة من الأحاسيس ـ وزن أطرافك، عملية الشهيق والزفير التي ترافق تنفّسك، تزايد إيقاع دقات قلبك أثناء الركض. ولكن مرة أخرى نقول، ليس ثمة إحساس واحد من هذه الأحاسيس يمكن أن يوجد في دماغك، حتى مع صور الرنين المغناطيسي الدقيقة المتقدمة كال (CAT SCAN) وال (MRI). فقط الإشارات الكهرو-كيميائية يمكن أن تسجَّل على تلك الآلات الماسحة. ولذلك أيضًا، يوجد جسدك في وعيك، وليس هناك أي مكان آخر يَخبرُ فيه.

انظر إلى العالم من حولك، فكلّ شيء يتعلق بلونه أو رائحته أو صوته أو مذاقه، يبدو حقيقيًّا بالكامل، ولكن أين مكان استقرار ذلك العالم؟ إذا التقطت حجرًا مرميًّا على الأرض ومعرّضًا لأشعة الشمس، رأيت تكيّفك الماضي يدفعك إلى أن تقول: «إذا كان ذلك الحجر ساخنًا وثقيلًا، فهو حقيقي.» لكن، إذا كان جسدك الذي يشعر بالسخونة والثقل، فإنه يوجد فقط في الوعي. كذلك يكون حال الحجر، فأي شيء يمكن أن تمارسه، ويمتد إلى أقصى أقاصي الكون، يوجد أيضًا في وعيك! وكي تجد موطنك ومستقرك، عليك أن تجد موطن هذا الوعي ومستقره.

الآن، اسأل نفسك السؤال النهائي المطلق الأخير: أين توجد (أنت)؟ إذا لم يكن العالم موجودًا داخل عقلك، فالشيء نفسه ينطبق عليك بأحقية أكبر، لأنه حتى صور الـ (MRI) الدقيقة لم تتمكن من اكتشاف ذلك الجزء من الدماغ الذي يُنار عندما تكون في حالة اختبار (نفسك)! وعلاوةً على ذلك أنت تعرف أن لديك (نفسًا)، ولتجدها، عليك أن تفكر في مكان آخر خارج نطاق الدماغ، وفي الواقع، أيضًا خارج نطاق الزمان والمكان والفضاء. ذاك أنك أنت الوعي الخالص الذي لا مكان معينًا له في الزمان والمكان ولا في الفضاء. فكّر، في كيفية

عمل التلفزيون ـ عندما تشاهد تلفزيونًا، يمكنك تحديد موضع الشاشة في غرفة جلوسك، حيث توجد تلك الصورة التي تشاهدها على الشاشة هناك فقط، بسبب الإشارات التي تنقلها أجهزة الإرسال؛ تلك الإشارات هي في كلّ مكان! وبالمقارنة، ومهما بدا هذا الأمر غريبًا، ومدهشًا، بإمكانك أن تحدد موضع جسدك في مكان وزمان معينيْن، فوعيك موجود في كلّ مكان؛ وهذا يعني أنك أنت نفسك موجود في كلّ مكان أيضًا. السبب الوحيد الذي يجعل عقلك يتنور هو الوعي.

بابتدائك بممارسة تمرين بسيط، كتخيّل غروب الشمس فوق البحر، تصل إلى حقيقة مذهلة: إنك توحّد العالم وتجعله يتماسك بعضه مع بعض بمجرد ملاحظتك ومراقبتك له. الشاهد هنا، يحوّل دوّامة الفوتون المليئة بالذرات الضوئية، والتي لا شكل لها، إلى كلّ شيء نراه، ونسمعه، ونلمسه، ونتذوقه، ونشمه؛ وليس عليك أن تفعل شيئًا لإنجاز ذلك العمل؛ العزم الدقيق الحاذق يكفي! أنت تريد أن تشاهد غروب الشمس وتصمم على ذلك؛ ليست هناك حاجة إلى تعليم الدماغ كيف يبني هذه الصورة من دوافع كهرو.كيميائية. وكذلك، بطريقة مماثلة، إذا أردت أن تنزل إلى الشارع، فليس عليك أن ترشد عضلاتك كيف تستعدّ وتتصرّف، وليس عليك أن تعلّم قلبك كيف يضخّ الدم في هذه العضلات. ومن دون قول كلمة واحدة، وبمجرد عزم بسيط، جميع الاتصالات الصحيحة لإنجاز ما عزمت على فعله تكون قد تمَّت من دون عناء.

إنك توحّد العالم بعضه مع بعض، على مستوًى حاذق ودقيق وغامض. أنت والعالم بعضكما مع بعض تنتجان حقيقة، إذْ لا أحد منكما عليه أن يجاهد في سبيل إنتاج هذا العمل. وكي تكون متنوّرًا، معناه أن تكون متناغمًا مع تلك الحقيقة البسيطة، وكونك داعمًا لهذا الإنتاج، سيقتصر دورك على فعل ذلك ولا شيء سواه. وبهذا المفهوم والإدراك،

تصبح الحياة خالية من الجهد والعناء. كلّ الضغوط والتشنجات وانشغال البال والقلق والشكوك ستزول. وسرّ «نعيم السعادة» اللامحدود قد انكشف. إنك الآن تعرف هدفك والمسلك الذي سيأخذك إلى هناك. كيف تعرف إذا كنت تتقدم على هذا المسلك؟ الجواب هو بالرجوع كلّ يوم إلى ما يلي من المؤشرات:

1. حياتك تجري وتتدفق بتلقائية لا جهد فيها.

2. الحب في طريقه إلى أن يصبح العامل المحفز في حياتك.

3. إنك تكتشف منابع مخبأة للإبداع والتخيّل.

4. أنت في حالة من القبول للإرشاد الأسمى في حياتك.

5. الخيارات التي تتخذها تفيدك وتفيد جميع من حولك.

مع ذلك، يمكننا أن نقلّل عدد تلك المؤشرات لنصل إلى مؤشر واحد نحصرها فيه: ألا وهو المؤشر الذي يوسّع فيه الإنسان خَبْرَهُ السعادة أينما ذهب وفي أي مكان حلّ.

كولدٍ نشأ في الهند، أُعطيت بعض الدروس الخاصة والبسيطة جدًّا والمتعلقة بالروحانيات. أحد تلك الدروس كان أنَّ (التنوّر) يشبه ركضك السريع وعودتك إلى أحضان أمك؛ إنّ كلّ طفل يمكنه الارتباط بهذا الإحساس والتمسك به إلى حين يكبر ويصبح راشدًا، لأن مفعوله يبقى ساريًا حتى هذه المرحلة من العمر، ويبقى يفكر مليًّا في ماهية المسلك الروحاني وفي معناه. إن تلك الرحلة هي امتداد تصاعديّ من يقظة الوعي العادية، مع ما يرافقها من خوف وعزلة، إلى الوعي الروحاني الذي يكتنفه الأمان والدفء والترحيب.

إنك بركضك وعودتك السريعة إلى أحضان (روحك)، تعود إلى موطنك ومستقرك. لا ترتبط بعد الآن بالحدود والقيود التي ترسم

حدودها الـ (EGO)، أي نفسك الأنانية، فتكتشف آنذاك أنك لست موجودًا في هذا العالم بل أنّ العالم هو موجود فيك! وكل شيء يقال عن الوعي يتلخص باكتشافك هذا ويعود إلى هذا المنطلق، لأن الرحلة لا تنتهي أبدًا، وهناك الكثير الكثير لتجنيه وتستفيد منه أكثر. بكل بساطة، وبمجرد كونك واعيًا لذاتك الحقيقية، ستتقدم بصورة طبيعية وسهلة نحو الوعي الكوني، الذي يشبه يقظتك الكاملة على مدى أربع وعشرين ساعة في اليوم، حتى أثناء نوم جسدك وعقلك، وبعد ذلك تتوسع إلى وعي كوني سماوي حيث كلّ شيء مصنوع من نور أو نورانية ويفوح حضورًا سماويًّا. وهذا الحضور السماوي ينبعث من كلّ غرض، ومن كلّ تجربة أو فكرة. (وفي بعض الأحيان، تشبه هذه الحالة حالة وضع نظارة ذهبية على عينيك. فكما يملأ إشعاع النور وعيك وإدراكك كذلك تفعل هذه النظارة.)

وأخيرًا ستصل إلى اتحاد من الوعي والدراية، حيث تزول كلّ الانقسامات والانشقاقات؛ فكلّ لحظة تصبح هنا جزءًا من الخلود. كل ممارسة تقوم بها يشارك فيها الكون بأكمله. إنها وحدة الوعي التي وصفها وليم بلايك عندما قال: «كي ترى عالمًا في حبة رمل، وجنةً في زهرة برّيّة، أمسِكْ باللانهاية في كفّك تُمْسِك بالخلود في ساعة.»

مع كلّ هذا الشرح الموسّع أمامك، فكّر مليًّا في موقعك أنت اليوم. إذا كنت جادًّا باتباع مسلكك، فإنَّ إمكانية بلوغك السعادة ستتوسع إلى ما لا نهاية. حتمًا ستكون متجهًا نحو التنور وليس إلى ما هو أقلّ منه. يجب عليك أن لا تنظر إليه كما يصوّرونه لك في غالب الأحيان بأنه حالة باطنية صوفية خفيَّة لا تدرك بالحواسّ أو العقل. في الواقع، الوعي يتوسع طبيعيًّا. حالة «منتهى السعادة» هي حقك الشرعي؛ وهي امتيازك الذي كسبته منذ يوم مولدك! عندما تحصل على الوعي الأسمى بأي طريقة،

من خلال التفاني والعطف والخدمة ومعرفة الذات، تكون على الرحلة نفسها التي قمنا بها منذ أن بدأنا في أول صفحة من هذا الكتاب ـ وفي أول يوم من حياتنا! فإذا كان الوعي هو مقرك الحقيقي، فكذلك يكون التنوّر غايتك ووجهة سفرك الحقيقية.

# كي أفعِّل المفتاح السابع
# في حياتي اليومية، أُعِدُ نفسي
# بأن أفعل ما يلي:

1. سأتذكر أنّ «الابتهاج الغامر» هو حالة طاقتي الأساسية. وهو منبعي الذي بإمكاني العودة إليه متى أردت. ما يلزم فعله هو مجرد تبديل اهتمامي وتحويله بعيدًا عن رغبات نفسي الأنانية، الـ (EGO)، وصبِّه داخل أعماق رغباتي لأجد نفسي الحقيقية.

2. سأعتبر أفكاري، وجسدي، وكل ما يحيط بي عملية واحدة موحدة، قائمة في الوعي والدراية. ليست هناك انقسامات في واقعي، وشعوري بالاستبعاد والانفراد والعجز عن مساعدة النفس والانعزال مؤشر على أني فقدت التواصل مع هذه (العملية)؛ فعندما أكون جزءًا من تدفق الحياة وجريانها، تصبح جميع هذه الأشياء مظاهر مختلفة لشيء واحد ألا وهو انفتاح نفسي وتفتّحها.

3. سأُبقي بصيرتي في الحياة حية ونَشِطة، وأتابع رحلتي من وعي الجسد المتيقظ لأصل إلى وعي الروح، حيث الدراية الكاملة لا يمكن أن تضيع. فمن تلك النقطة، تبدأ الحياة الحقيقية، إذ سيؤدي مسيري على هذا المسلك إلى الوعي الكوني، الوعي الرباني، وأخيرًا إلى عالم توحّد الوعي أو وعي الوحدة. هذا، وحين أرى نفسي منشغلًا بالعالم الخارجي ومطالبه التي لا تنقطع، سأتذكر بصيرتي وأستمرّ على عبور مسلكي نحو التنوّر الذي هو وجهتي وغايتي، لأنني متى وصلت إليه أكون قد وصلت إلى موطني ومستقري الأخير.

## السعادة سوف تشفي العالم!

«طريقة قديمة لضمان نيل السعادة أوصلت العالم إلى حافة الدمار والموت؛ وأخرى جديدة يمكن أن تنجيه!» إنهما عبارتان شديدتا التطرف ومبالغ فيهما، لكن إذا كانتا صحيحتين فمن الممكن أن تُحدثا تغييرًا جذريًا مخلّفتيْن آثارًا إيجابية، فجميع المشاكل التي نشهدها حولنا، إنما هي نتيجة لقيام بعض الناس باتخاذ قرارات معينة! وبغضّ النظر عن مدى ضخامة التحدي الذي يواجه العالم، من الاحتباس الحراري العالمي إلى التسلح النووي، من مرض السيدا الفتاك القاتل إلى التضخم السكاني، كان لبُّ هذه المشاكل قرارًا اتُّخِذَ لأداءٍ معيّن. وعندما كان القرار في طور الاتخاذ، كان هدف الشخص الذي سيتخذه، الحصول على المزيد من السعادة أو تجنُّب المزيد من الشقاء. السؤال الذي يطرح نفسه هو: كيف نتخذ القرارات التي تقود إلى السعادة من دون أن تقود إلى كوارث غير متوقعة؟!

ذلك لن يتمَّ بتحديد مفهوم السعادة على الطريقة القديمة، رغم صدقية هذه الطريقة وصوابيتها. فامتلاك سيارة وقيادتها إلى مكان العمل، يجعل معظم الناس أسعد من ذهابهم إلى العمل سيرًا على الأقدام. وإنجاب طفل يجعل الزوجين سعيدين. وجمع أوراق الشجر في فصل الخريف وحرقها في محرقة كانا سمة المواطن المسؤول في الأعوام الماضية. ومع ذلك، وعلى المدى البعيد، فإن هذه التصرفات البسيطة أدت إلى مشاكل عالمية شاملة. السعادة يمكن أن تُلام كمسبب لتصرف مدمّر للذات! أثناء الحرب الباردة، بدأ نشوء التسلح النووي كطريقة لإبقائنا في حالة أمن وسلام مثلًا. ومع ذلك، وبسرعة، اشترك كلا البلدين، الولايات المتحدة الأميركية والاتحاد السوفياتي، في إيصال العالم إلى دمارٍ مؤكد - أي إنّ الضغط على الزرّ لإطلاق أول صاروخ كاد أن يفجّر سلسلة من الأحداث قد تُبيد كلا البلدين.

وحتى قبل الاحتباس الحراري العالمي والسباق التسلحي، كان الناس يتخذون الخيارات كلّ يوم في السعي وراء السعادة وطلبها والتي لم تقد إلى السعادة فعلًا. لقد حمل المفهوم القديم للسعادة شروطًا ومعتقدات معينة أسفرت عن نتائج غير سعيدة:

*كلّ إنسان هو وحيد معزول وعليه أن يجاهد*
*ليحقق رغباته.*

*الحالة الأساسية (للطبيعة) هي حالة من العوز والقلة. وليس هناك ما*
*يكفي من الأشياء الحسنة لتوزع على الجميع في هذه الحياة.*

*المحيط الذي نعيش فيه هو محيط عدواني، ولذلك*
*يعني بقاؤنا أحياء حياة كلها جهاد وشقاء.*

*جمع كلّ ما لذّ وطاب واكتنازه من دون حدود أمر مرغوب فيه،*
*فالغنى يساوي الاكتفاء.*

*إذا لم تعتنِ بنفسك، فلا أحد يُعنى بك.*

*أن تجعل نفسك سعيدًا اليوم أهمّ*
*من التفكير في الغد.*

أعداد لا تحصى من الناس، تنشد السعادة من دون إخضاع تلك المعتقدات التي ذكرناها للجدل أو المساءلة، ولكن لن تكون هناك سعادة في العالم ما لم ندحض هذه المعتقدات أو ننقضها. دعوني أحكي لكم عن لحظة مرت في حياتي الخاصة ساعدتني على كسر تلك المقولة. لقد اصطحبت مرةً حفيدتي الصغيرة إلى شاطئ البحر، وراقبتها وهي تخوِّض في المياه الضحلة. ولمّا عادت إليَّ كي أساعدها على

تجفيف نفسها؛ انحنيتُ لأفعل ذلك، فشممت رائحة ماء البحر المالحة في شعرها. وعندما أعدتها إلى المنزل، ودّعتني وقبّلتها على خدّها الذي كان طعمه ما زال مالحًا من أثر الغوص في البحر.

وفجأة أدركتُ أنَّه «هنا تكمن (وحدوية) الحياة»: فالملح الموجود في البحر هو ذاته الذي يجري في كلّ كائن حيّ؛ وببساطة أقول: إن شمَّ هواء البحر، يجلب سحابة من ذرات الملح إلى داخل جسدك، وحين تقبّل أحدًا على خدّه، فإن حاسة الذوق تنقل المزيد من الذرات من جسده إلى جسدك؛ لا شيء هنا يذهب من دون أن يُتشاطر. عندما تشمّ رائحة دخان سيجارة من شخص ما، فإنك تتنشّق جزيئات من الهواء الملوث والكائن في رئتيه. ففي كلّ لحظة نتنشّق فيروسات تحضنها خلايا شخص آخر ـ هذه الكائنات الحية الصغيرة جدًّا والمضرَّة والتي لا تُرى إلّا بالمجهر، تمثل انتشارًا وتداولًا عالميًّا للـ DNA من شكل حيوي إلى آخر. في قصيدة «أغنية نفسي» لـ Walt Whitman يقول: «كلّ ذرة تخصّك أنت، إنما تخصّني أنا أيضًا.»

إنك منسوج بلُحمة الحياة، لا مفرَّ من ذلك. فكِّر في شجرة في أفريقيا الاستوائية، أو سنجاب في سيبيريا، أو جمل في السعودية، أو فلّاح صينيّ يحصد أرزّه، أو سائق تاكسي يقود سيارته بطريقة تثير أزيزًا متواصلًا في شوارع كالكوتا المليئة بالضباب والدخان. إنَّ الموادّ الأوّلية الموجودة داخل أنسجة جسدك تنتشر في تلك الأجسام التي ذكرناها وهي في حالة دوران دائم منذ أقل من عشرين يومًا مضت؛ جسدك ليس لك، كما لم يكن يومًا لك. في حسابات أجريت لمعرفة فاعلية النشاط الإشعاعي سُجِّل تناقص تلقائيٌّ في عدد الذرات، كما كُشف أن كلّ فرد منا لديه على الأقلّ مليون ذرة في جسده، وهذه الذرات كانت يومًا ما في جسد المسيح أو بوذا أو جنكيز خان أو أي شخصية رمزية تاريخية أخرى. فأثناء الأسابيع الثلاثة المنصرمة فقط، ثمَّة عدد كبير جدًّا من

الذرات (واحد وإلى يمينه 15 صفرًا) قد مرَّ في جسدك بعد أن كان يدور سابقًا داخل كلّ مخلوق حيّ على هذا الكوكب!

تمتّد هذه المشاطرة لتشمل أدقّ مستويات الوجود وأصغرها أيضًا. كلّ فكرة تدور حول الكوكب، وبفضل (الإنترنت)، مشكورًا، تدخل أجهزة عصبية أخرى وتستغرق فيها. إن وسائل الاتصال تعمل كهربائيًّا، وهكذا، ومرة أخرى، نحن نشكِّل جزءًا من حقل واحد للطاقة والمعلومات أيضًا. وعلى هذا المنوال، عواطفنا وانفعالاتنا ليست محصورة بنا. القلق من الانهيار الاقتصادي يدخل كلّ منزل في العالم، مولّدًا ردات فعل مشتركة بين بلايين الناس. عندما تشعر بارتفاع في ضغط دمك، تتسارع دقات قلبك وتدبّ البرودة في جسدك؛ وستنتاب الأعراض نفسها كلّ شخص يشاطرك عواطفك وانفعالاتك القوية.

وأنا بدوري، قد بيَّنتُ وأفصحتُ عن هذه البصيرة مرات عديدة وبطرق عديدة، ولكن في تلك اللحظة، وأنا أراقب حفيدتي تنزل من السيارة وتهرع إلى المنزل، لا أستطيع إنكار وقع ذلك عليَّ. لقد اتضح لي، في اللحظة ذاتها، أنه لا أمل لي أبدًا بتحقيق السعادة طالما أنا في عزلة، ويتضاءل هذا الأمل حين يتعلق الأمر بتحقيق التنوّر. يمكنني أن ألجأ إلى المقولة الموهمة بأنني معزول ومُستقلّ ومختلف، وأنه يمكنني أن أنافسك أنت لأحصل على ما أريده، ويكون أحدنا رابحًا والآخر خاسرًا. لكن هذا الانعزال هو أخطر حال يمكن أن يعيشه إنسان. الشعور بالانعزال والإبعاد يدفعنا إلى اتخاذ خيارات ترتدّ نتائجها علينا سلبًا. كلّ ذلك جرّاء انتقال ذرّات الملح من البحر إلى جسد إنسان ومن ثمّ إلى إنسان آخر وآخر ثم إلى ما لا نهاية.

وغالبًا ما أحاول أن أذكّر نفسي بما قاله الفيزيائي والفلكي الإنكليزي Sir James Jeans وهو: «في الحقيقة الأعمق... من الممكن

أن نكون أفرادًا لجسدٍ واحد.» هذا هو المبدأ الأول لملخّص السعادة الحديثة المستجدّة التي نحن بصددها في هذا الكتاب؛ فهو يدحض فكرة العزل والإبعاد المدمّرة ويجعل، شفاء العالم ممكنًا في زمن يفتقر بشدة إلى الأمان والاطمئنان ويتّسم بتلاحق الأزمات وكثرتها.

أما المبدأ الثاني فهو، أننا جميعًا نعيش بعضنا داخل بعض، لأن الهواء والطعام والماء وكل ما نُدخله في أجسادنا ونستهلكه ثم نتخلص منه هو في دورة ثابتة لا تتغير.

والمبدأ الثالث هو أن تلك الدورة الثابتة هي عملية واحدة متكاملة تتصرف فيها الطبيعة ككلّ ولا تترك ذرة إلّا وتُدخلها في نسيجها.

فإذا كانت هذه المبادئ صحيحة، فإنَّ تغييرًا في وجهة الوعي اليوم هو الطريقة الوحيدة نحو بلوغ السعادة ونيلها من دون خوفٍ من طروء أيّ شقاء قد يأتي في المستقبل؛ أما في الوقت الحاضر، فإنّ السعادة التي يعيش الناس تجربتها تعتمد على شقاء الآخرين وتعاستهم (بالفقر والاستغلال والحروب والجرائم والطبقية). أو من خلال سواها كتعامينا عن إدراك واقعِ تَزعزُعِ سعادةِ هذه الأيام وعدم استقرارها وحقيقته، في حين يعدنا الغد بالأفضل باستحضاره لنا التغيير الجذري.

لدينا كلّنا رهان عالمي على إيجاد سعادة حقيقية ومستدامة وحصّة لنا فيها. وبالنسبة إلى الكثيرين منّا فإنّ عبارة «السعادة سوف تشفي العالم» تبدو وكأنها بعيدة المنال وأملًا صعب التحقيق. صحيح أن الشعور الجميل بإحساس الشخص بالقناعة والرضى لا يشفي العالم وبعيد عن تحقيق ذلك أيضًا، ولكن على مستوى القاعدة الأساسية، فإنَّ السعداء من الناس لا يمكن أن يطوروا أسلحة كيميائية، ولا أن يقوموا بأعمال إرهابية، أو يرتكبوا المجازر، أو يقوموا بتعذيب الآخرين، أو بشنٍّ الحروب. فإذا اكتشف الناس ذواتهم الحقيقية وبالتالي حصلوا على

سعادة لا يمكن لأحد أن يحرمهم منها، فإنهم سيعيشون على مستوى عميق من الوعي. ومن هذا المستوى، لا بدَّ أن يشعَّ فيض مؤثر عميق ويشمل محيطهم. وبهذا يزيدون عنصرًا إلى وعي العالم. وأدقّ وصفٍ لهذا العنصر هو «التماسك المنطقي» (في عصر يتَّسم بالإيمان والصدق، قد نسمّي ذلك قداسة ونقاء، أو السلام الذي يتخطى جميع المفاهيم.) هذه هي «حالة الهمود» الأساسية لكل إنسان، لأن التماسك المنطقي هو عملية طبيعية؛ إذ لا تستطيع خليّة واحدة في جسدك أن تبقى حية لثلاث ثوانٍ في حال توقفت الحياة عن كونها مصنَّفة، منظمة، متوازنة، مترابطة. وعلى مستوى الوعي، وكي تكون متماسكًا في نفسك يعني أنك:

*في حالة سلام ومصالحة مع ذاتك.*

*مسالم وبعيد عن العنف.*

*يقظٌ وواعٍ.*

*شجاع، لا تعرف الخوف.*

*متحرر من الأزمات النفسيّة والأوهام.*

*مرن.*

*مستقلّ، ومتحرّر من التأثيرات الخارجيّة.*

إنّ هذه الصفات يجب أن لا تكون نادرة، ولكنها تصبح كذلك عندما يعتري الناس الشقاء ويبثّ عدم تماسكهم إشعاعاته في محيطهم. فعدم تماسك الفرد يدفع في اتجاه تزايد نشوء حالة من الفوضى والإرباك وتشوّش الأفكار وتضاربها. من تلك الحالة، التي قد عرفها الكثيرون في حياتهم الشخصية، تتوالى مشاكل العالم المقيتة كتوالي الليل والنهار. وعندما سُئل J. Krishnamorti عن كيفية تجنّب الحروب، أجاب بطريقة

تدلّ على عمق التفكير: «غيِّر نفسك، لأن غضبك وعنفك هما المسبب لجميع الحروب.»

لقد أتاح العالم لعدم التماسك أن ينتشر انتشار الوباء المعدي. والآن علينا أن نختبر ما إذا كان لعدم التماسك هذا تأثير عكسي، وما إذا كان بإمكانه وضع حدٍّ للفوضى والخلاف على نطاق الكون وميزانه.

لقد كان دائمًا صحيحًا مبدأ أننا نعتمد بعضنا على بعض من أجل صالح حالنا العاطفي والبدني. فكلمة قاسية ومؤذية تتلقاها من شخص ما، يمكن أن تسبب دمارًا وخرابًا داخل بنية جسدك؛ بينما تحوّل كلمة حنان ومحبة هذا الدمار إلى انسجام. العواطف، كالمحبة والرحمة والودّ والفرح، تعيد الجسد إلى حالة من التوازن المعروفة بالاتزان؛ بإطلاق آليّات من شأنها القيام بعملية إصلاح الذات ينتج عنها شفاء بيولوجي في الجسم. إذا كنت في حالة كهذه من حسن الحال وصلاحه وكنتُ أنا بجانبك، فسأتأثر مثلك تمامًا، لأنّ وظائف أعضاء جسدي ستكون مرآة تعكس أداء أعضاء جسدك وظائفه.

«سعادتي قد تشفي أحدًا ما غيري كما تشفيني أنا.» هذه العبارة ـ تتضمن حقيقة لا يستطيع أحد إنكارها. لذلك نقول إن أهم إسهام يمكنني أن أقوم به لعلاج الكوكب الذي أعيش عليه، هي أن أكون سعيدًا، وبنشر هذه السعادة أينما ذهبتُ سأسبب ردة فعل (شافية). هذا، وإنه لمن الحاسم أن ندرك أن القيام بهذا الأمر لا يحتاج إلى أيّ شيء خاصّ ـ فليس عليك أن تركز على أفعال تعكس العطف والمحبة على الرغم من أنه، إذا كانت هذه الأفعال عفوية وتلقائية، وتعكس ما أنت عليه من سعادة، فسيكون أمرًا رائعًا أن تقوم بها! فليس لنا أن نُحدث تغييرًا جذريًّا وعميقًا لا بالأفعال ولا بالأقوال. وكما قال Ralph Waldo Emerson ذات مرة: «(من أنت) تصرخ عاليًا جدًّا إلى درجة أنني لا

أسمع ما تقوله.» وكلّما زادت قوة حالة السعادة التي تعيشها وفعاليتها، زاد تأثيرها الشافي وعظُم.

تأثير السعادة الشافي يسافر وينتقل بسرعة الضوء، فعلًا! فكما تنتقل فكرة واحدة ملهمة بواسطة الإنترنت وتصل إلى ملايين الناس خلال ساعات قليلة، يكون الحال كذلك مع سعادة شخص ما، فهي أيضًا ليس لديها حدود. إنها تتكاثر وتتضاعف وتتضاعف (جبريًّا) كما هو حال مرض غير خطير، مولِّدةً الأنظمة بدل الفوضى والوحدة بدل الشرذمة والتفرقة. وهكذا، بدل أن تتشبث بهوية محدودة، شاهد نفسك على مستوى العالم. فإذا كنت على طريق الوعي الوحدوي، فلن يبقى أمامك إلّا خطوة قصيرة لتتصوَّر السعادة على مستوى عالمي، كجزء من جسم البشرية الموسع وعقلها وروحها كنسيج يضمّنا معًا بعيدًا عن أي حقل للطاقة أو المعلومات. إنه حقل روحاني. إنه إبانة وإظهار وتجلٍّ لما يسمّيه الدين الفكر السماوي.

الآن اكتملت الرؤية. الوجود الأسعد الذي يمكن أن يتخيّله إنسان، هو العيش في فكر مبدع سماوي؛ فكرٍ خُلِقَ ليكون فكرًا إنسانيًّا تامًّا، فكلّ شيء نخشاه في العالم ونودّ تغييره، يمكن أن يحوَّل من خلال السعادة، ليصبح أبسط رغبة لدينا وأشدّها عمقًا.